ıre-cure system series.

ᴺo. 1-Constipation.

કુદરતી ૦ ેની હારમાળા (નાં૦ ૧)

કબજયાત

તેના કારણો અને કુદરતી ઈલાજો.

(વધારા સાથની બીજી આવૃત્તિ.)

જેમાં "કોલન ફલેશીંગ" યાને આંતરડાંને પાણીથી ધોવાની બાબદ પણ સમાવી છે.

(હજારો લોકોએ ફાયદા મેળવ્યા છે.)

"કીધા છે કુદરતે ઈલાજો તમામ,
ન લેશો કદી દવાઓનું નામ;
લઈ આ ઉપાયો કરો દીલ ખુશાળ,
મટાડો તમારા દરદની જંજાળ;
કરો ત્યારે ઝેરી દવાઓને દુર,
રહો તનદુરસ્ત સદા ભરપુર.

(અમેરીકાનાં "ફીઝીકલ કલ્ચર" નાં અનુભવથી)

પ્રગટકર્તા—એ. પી. માદન.

હેલ્થ કલ્ચર ડીપો-સાંટાક્રુઝ.

મૂલ્ય આના ૦-૬-૦

Health is not in D...

JUST READ !

What Dr. Wm. OSLER of Oxfo
..hest Living Authority on DRUGS

"But the New School does not f... ..self under obligation to give any medici... whatever while a generation ago not only could few Physicians have held their practice unless they did, but few would thought it safe or scientific. Of course, there are still many cases where the patient or the patient's **friends must be humored by administering** medicine or alleged medicine, where **it is not really needed.** but the change is great

"The Modern Treatment of disease relies very greatly on the so-called Natural Methods, Diet and Exercise, Bathing and Massage, in other words, giving the natural forces, the fullest scope by easy and thorough nutrition, increased flow of blood, and removal of obstructions to the excretory systems or the circulation in the tissues."

"One notable example is **Typhoid** fever. At the outset of the 16th century, it was treated with 'Remidies' of the extremest violence, Bleeding and Blistering, Vomiting and Purging, Antimony and Calomel, and other heroic remedies. Now the patient is bathed and nursed and carefully tended, **but rarely given medicine**. There was but one conclusion to draw that **most Drugs had no effect** whatever on the **diseases for which they were administered.**" And adds:—"**He is the Best Physician, who knows the Worthlessness of Drugs**"

—Nobody ever cured Anybody —

Nature alone Cures

Nature-cure system series.

No. 1-Constipation.

કુદરતી ઈલાજોની હારમાળા (નાં૦ ૧)

કબજયાત

તેના કારણો અને કુદરતી ઈલાજો.

(વધારા સાથની બીજી આવૃત્તિ.)

જેમાં "કોલન ફ્લેશીંગ" યાને આંતરડાંને પાણીથી ધોવાની બાબદ પણ સમાવી છે.

(હજારો લોકોએ ફાયદા મેળવ્યા છે.)

કીધા છે કુદરતે ઈલાજો તમામ,
ન લેશો કદી દવાઓનું નામ;
લઈ આ ઉપાયો કરો દીલ ખુશાળ,
મટાડો તમારા દરદની જંજાળ;
કરો ત્યારે ઝેરી દવાઓને દુર,
રહો તનદુરસ્ત સદા ભરપુર.

(અમેરીકાનાં "ફીઝીકલ કલ્ચર" નાં અનુભવથી)

પ્રગટકર્તા—એ. પી. માદન.

હેલ્થ કલ્ચર ડીપો-સાંટાક્રુઝ.

મૂલ્ય આના ૦-૬-૦

—*Printed by*—

Prabhushanker Narbheram Vyas at the K. A.'s Surat Jain Engine Printing Press; near Khapatia Chakla—Surat.

—*Published by*—

Byramji Pirojshah Madan at Health Calture Depot. Santacruze--Bombay.

સુધારો—આ બુકમાં પાના ૧૬ પછી ૩૩ થી ૪૦ પેજ નંબર છપાયલા છે તે ભુલથી ખોટા છપાયલા છે માટે તે પેજ નંબર ન ગણતાં પાના ૧૬ પછી ૩૩ થી ૪૦ ને બદલે ૧૭ થી ૨૪ પેજ નંબર સુધારી વાંચવા.

Digestive Organs of Man



મનુષ્યના પાચન ક્રિયાના અવયવો.

1. Esophagus or Gullet.
2. Cardiac end of Stomach.
3. Pyloric end Stomach.
4. Duodenum or Second Stomach.
5. 6. Small Intestines. 7. Cæcum.
7* Vermiform appendage of Cæcum.
8. Ascending Colon.
9. 10. Transverse Colon.
11. Descending Colon.
12. Sigmoid Flexure, the last curve of the Colon.
13. Rectum. 14. Anus.
15. Lobes of the Liver.
16. Hepatic Duct.
17. Cystic Duct. 18. Gall bladder.
19. Common Bile duct.
20. Pancreas, the gland which secretes the pancreatic juice.
21. Pancreatic Duct entering the Duodenum.

૧. અન્ન જવાની નળી માર્ગ. ૨. હોજરીનો ઉપલો છેડો અથવા મોંહ. ૩. નીચલો છેડો.
૪. હોજરીને છેડે આવેલી નાની નળી.
૫, ૬. નાનાં આંતરડાનો વિંટો (ગુંચળું)
૭. 'કેકમ' (મોટાં આંતરડાનો ડાભી બાજુનો છેડો.) ૭* "કેકમ" નો નાનો બાહેર નીકળી આવેલો ભાગ, જેને 'એપેનદાઇસીસ' કહે છે તે
૮. મોટા આંતરડાનો ઉપર ચઢતો ભાગ.
૯. ૧૦. મોટા આંતરડાનો આડો પડેલો ભાગ.
૧૧. મોટા આંતરડાનો નીચે ઉતરતો ભાગ.
૧૨. મોટા આંતરડાનો છેલ્લો વાંક-વળ, જે સફરામાં જાયછે તે.
૧૩, ૧૪. ગાંડ અથવા મળદ્વાર.
૧૫. કાળજું (લીવર)
૧૬. "હીપેતીક" નામની નળી (રગ--નસ)
૧૭. "સીસ્તીક" નામની બીજી નલી.
૧૮. પિત્તાશય (પિત્તની કોથળી)
૧૯. સામાન્ય પિત્તની નલી.
૨૦. ખાધેલું પાચન કરવાના રસની કોઠળી.
૨૧. પાચન ક્રિયાની બીજિ કોઠળી.

કબજયાત

(મનુષ્યની સાધારણ ફરીયાદ)

તેના કારણો અને કુદરતી ઇલાજો.

આજના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં મનુષ્ય જાતને તરેહવાર રોગો ને દરદો થઈ લાગ્યા છે કે જેના નામો વટીક આપણે આગળ કદી જાણતા ન હતા; ડાકટરો અને દવાઓ વધવા સાથે, દુઃખ દરદોખી વધતાંજ ચાલ્યાં છે અને એ વાત કોઇથી પણ ના પાડી શકાશે નહી. એ બધાં દરદોમાં જો કોઈક સઉથી વધારે સાધારણ થઇ પડેલી ફરીયાદ હોય તો તે **કબજયાત** છે–અને તે એટલી બધી સાધારણ થઈ પડી છે તેથીજ લોકો તે માટે બેદરકાર રહેલા છે ઘણાકો તેને તદન નજીવી ગણે છે અને તેથી આપણે વારેવારે બોલતાં સાંભળીએ છીએ કે હમને કાંઇજ નથી માત્ર થોડીક કબજયાત રહે છે, બાકી તો તબીયત બધી રીતે ઠીક રહે છે. એટલે કે જાણે શરીરમાં નકામો કચરો પડયો રહે છતાં તેઓ પોતાને તનદોરસ્ત માણસ તરીકેજ ધારતાં હોય છે, જયારે તેઓ બીચારાં જવલેજ સમજતાં હોય છે કે આ કબજયાત તે મનુષ્ય જાતને થતાં લગભગ સઘળાં દરદોનું મુળ કારણ છે.

અમેરીકાનો જગજાણીતો ફીઝીકલ કલ્ચરીસ્ટ યાને દવા વગર દરદો સાજા કરનાર અને કુદરતી ઉપાયોથી તનદરોસ્તી જાળવવાનાં ખાતાંઓનો સ્થાપક બરનાર મેકફેડન કે જેના હાથે હજારો નહી પણ લાખો માણસો સંપુર્ણ રીતે સુખશાંતી મેળવતાં થયા છે તે એક ઠેકાણે લખે છે કે કબજયાતથી હેરાન થતાં દરેક મરદ તથા ઓરતને જો હું રાહત આપી શકું તો **માણસ જાતને થતાં દુઃખદરદોનો પોણો ભાગ મટી જાય, કારણ કે કબજયાત અને તેથી ઉપજતાં દરદો અને રોગો એજ માણસ જાતનું મોટામાં મોટું દુઃખ છે.**

આ શબ્દો કાંઇ એકલા મેકફેડનનાજ નથી પણ કુદરતી ઉપાયોથી સાજા કરનારા ઘણા ડાકટરોએ વારમવાર ચેતવણીના અવાજો બાહેર પાડયા છે.

એ કબજયાતની પીડા વીષે લેાકેાજ એકલાં બેદરકાર રહેલા છે એટલુંજ નહી પણ ખુદ મેડીકલ વર્ગ પણ અત્યાર સુધી તેને નજીવી ફરીયાદ ગણુતા હતા અને હજુર પણ તેમજ સમજવામાં આવે છે. પણ હવે કાંઇક રંગ બદલાયેા છે અને મેડીકલ ડાકટરેા કાંઇક જુદાજ મતેા અને અનુભવેા આપવા લાગ્યા છે, પણ આટલેા લાંબેા વખત નહી યાને સદીએા થઇ ત્યાં સુધી મેડીકલ વર્ગ કબજીયાત માટે ઝાઝું લક્ષ આપતેા ન હતેા અને હમણા હમણાંજ કાં તેમનું મત બદલાયું છે ? એ વીષે એક મેાટા મેડીકલ ડાકટરનેાજ અનુભવ તમેા સનમુખ મુકીશ જેથી મેડીકલ વર્ગના અભ્યાસ વીષે કાંઇક તમને નવુંજ જાણવાનું મળશે.—એ માટે કબજયાત શું છે, તે કયાં, અને કેમ થાય છે તેની થેાડીક વીગત આપેલી વ્યર્થ જશે નહી.

ન્યુયેાર્કની જાણીતી તીરેલ હાઇજનીક ઇનસ્ટીટયુટનેા વડેા ડાકટર ચાર્લસ તીરેલ એમ ડી દરદ વીષે કહેતાં લખે છે કેઃ—

દરદ માત્ર એકજ છે.

આ કદાચ અજાયબ જેવું લાગશે, કારણકે સામન્ય રીતે લેાકેાની મેાટી સંખ્યા તેા એવુંજ વીચારે છે કે દરદ ઘણી જાતનાં હેાય છે અને દરેક અમુક દરદનું ખાસ જુદું કારણ હેાય છે, અને મેડીકલ ડાકટરેા પણ આ માન્યતાની સામે કાંઇ બેાલતા નથી. પણ ખરૂં જોતાં દરદ માત્ર એકજ છે; જો કે તેના બહારના ચીન્હેા (symptoms) જુદા જુદા દેખાય છે. પણ તેનું કારણ માત્ર એકજ છે, અને તે શરીરમાં ભેગેા થયેલેા (waste matter) કચરેા છે.-આ કચરેા ત્રણ વાટે બહાર નીકળે છે.

આ કચરાને. બાહેર કાઢવા માટે કુદરતે શરીરમાં ત્રણ મુખ્ય સાધનેા અથવા રસ્તા કીધા છે જે ફેફસાં, ચામડી અને આંતરડા છે, કે જે માંહેલાં છેલ્લાં (આંતરડા) સઉથી વધુ અગત્યના છે, કારણકે તેમનાથીજ પાચન થયેલા ખેારાકમાંથી બાકી રહેલેા કચરેા બધેા બાહેર નીકળે છે; જો આ નળી પેતાનું કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે તેા બીજા દરેક પ્રાણીક અવયવેાના કાર્યમાં હરકત થાય છે અને તે ઉપરાંત આ ઝેરી તત્વનેા ભીનાશ લેાહીમાં એકત્ર થઇ જાય છે, અને વધુ મકકમપણે શરીરમાં રહેવા પામે છે. આવી હાલતમાં જયારે એક મનુષ્ય ઠંડી હવામાં ખુલ્લેા ફરવા જાય છે, ત્યારે આ કચરેા કાઢનારા અવયવેાની સપાટીમાં લેાહીની ગાંઠ (congestion) બંધાય છે જેથી કરી કચરેા કાઢવાનું કાર્ય

વહેવાર ઉપયેાગી રીતે સઘળું ગુરદાઓ (kidneys) કે જેઓ અત્યારમાંજ કાર્ય કરતાં થાકી ગયાં હેાય છે તેઓ ઉપરજ આવી પડે છે. જેથી વારંવાર જેને યુરીમીયાનું દરદ (યાને પીસાબનું ઝેર પેદા થઇ માણુસનું મરણુ પણુ નીપજે છે તે દરદ) થઇ લાગે છે.

ઘડીઆલમાં એક બારીક રેતીનેા દાણેા ભરાઈ જતાં તે હીલચાલ કરતું બંધ પડે છે તેા આ સ્થુલ દેહમાં આટલા બધા ઝેરી કચરાઓ કરતું ભેગા થાય તેા પરીણામ શું આવે ? એક ગ્રેનનેા હજારમેા ભાગ તેાલઈ શકાય એવી સરસ રીતે ગેાઠવાયલાં ઘડીઆળના સંચાકામને, કાચના ઢાંકણુથી ઘણી સંભાળથી બચાવી રાખવામાં આવે છે છતાં પણુ હાથને લાગી ન શકે એવી બારીક ધુળથી તે હીલચાલ કરતું બંધ પડે છે ત્યારે વિચાર કરેા કે આ ઝેરી કચરાઓ શરીરમાં પડી રહેવાથી ત્યાં કેટલેા ઘસારેા નિરંતર થયા કરતેા હશે? ત્યારે આ ઝેરી કચરાઓને બાહેર કાઢવાની અગત્ય તમને સહેલથી સમજી શકાશે. અહીયાં ત્યારે એક કેાટલા (nutshell) માં દરદનેા ભેદ રહેલેા છે.

હવે આપણે જોઇએ કે, કચરેા ભેગેા થવાથી શરીર ઉપર શું અસર થાય છે, કેવી રીતે ત્યાં નુકશાનકારક અસરેા થાય છે.

ખેારાક પાચન કરનારા અવયવેાનું કાર્ય.

આ બાબદમાં બધેા વહીવટ કરનારી ત્રણુ રીતેા છે, એક યંત્ર શાસ્ત્ર રૂપી યાને મીકેનીકલ (mechanical) બીજી વાયુરૂપી (gasious) અને ત્રીજી સેાશી લેનારી (absorptive) જે માંહેલી છેલ્લી રીત સઉથી વધુ હાનીકારક ચીજ છે, પહેલાં મીકેનીકલ કાર્ય તપાસીશું.

પેટમાં રહેલા ખાંચા cavities) એ ઘણાં સુંદર રીતે કુદરતે ગેાઠવ્યા છે કે જેથી ત્યાં રહેલા આંતરડાને પેાતાનું ખાસ કાર્ય કરવાને સગવડ મળે; પણુ ત્યાં રહેલા અવયવેામાંનું કેાઈબી જો અસાધારણુ મેાટા કદનું થયું તેા ત્યા ગેરવ્યવસ્થા જરૂર થવાનીજ. હવે જ્યારે હેાજરીમાં ખેારાક વળેાવાઇ તે માવા જેવેા બને છે, ત્યારે તે (હેાજરીમાં) થી ખેારાક બાહેર પડે છે. ત્યાંથી "ડુઓદેનમ" યાને જેને બીજી નાની હેાજરી તરીકે કહે છે તેમાં દાખલ થાય છે કે જ્યાં તે માવાને વધુ પ્રવાહી રસ કે જે લીવર વગેરેમાંથી આવે છે, તે રસ આવી મળે છે, ત્યારે ખેારાક નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે કે જ્યાંથી તે શરીરમાં (પેાશણુ તરીકે) સેાશી લેવાય છે. તે વેળા તે તદન નરમ પ્રવાહી જેવેા થયેલેા હેાય છે, જ્યારે તે આ નાના આંતરડામાં દાખલ થાય. છે, ત્યારે તેમાં રહેલા

પોષણકારક તત્વોને, "વીલી" નામના બારીક વાળ જેવી ચીજો કે જેથી આ નાનું આંતરડું ભરપુર હોય છે તે વાળો પોતાની અંદર ખેંચી લે છે. અને તેથી જ્યારે આ બાવીસ ૨૨ ફીટ લાંબા આંતરડાંને છેડે ખોરાક આવી પુગે છે, (કે જે પાંચન ક્રીયા કાયદાસરની થઇ હોય છે તોજ બનવા પામે છે.) ત્યારે જે સઘળું શરીરને કીંમતી હોય તે સર્વ શરીરની અંદર સોષી લેવાય છે, બાકીનો ભાગ તે કચરો (waste) હોય છે. આ કચરો મોટા આંતરડા (Colon) માં જાય છે કે જ્યાંથી તેને બાહાર કાઢવોજ જોઇએ.

કચરો આંતરડાંમાં ભેગો થઇ રહેવાથી શું થાય છે.

જો તે તુરતજ બહાર કઢાતો નથી તો પરીણામ એ આવે છે કે- તે કચરામાં રહેલું પ્રવાહી મોટા આંતરડાંની દેવાલો યાને પડમાં શોષી લેવાય છે કે જ્યાંથી તે ઝેરો લોહીમાં દાખલ થાય છે અને તેમ કરી આખા શરીરમાં લોહી મારફતે પ્રસરી જાય છે અને **કોલનમાં માત્ર નક્કર તત્વો (ગાંઠો) ચોંટી બેસે** છે. આ પ્રમાણે દીવસે દીવસ અને અઠવાડીયાને અઠવાડીઆઓ સુધીજ નહી પણ મહીના ઉપર મહીના સુધી ચાલુ કચરાઓ એકઠા થતા હોય છે. જેથી વારમવાર બને છે તે પ્રમાણે પેલા આંતરડા ફુલતાં જાય છે, યાને કદમાં મોટાં થતાં જાય છે. ડાકટર તીરેલ લખે છે કે, એવા પણ દાખલાઓ મેડીકલ દફતરોમાં નોંધાયલા છે કે જ્યાં આ એકઠા થયલા કચરાઓથી ફુલાયલાં આંતરડાંઓને, ડાકટરોએ લીવરનો ઉપસાટ (Enlargement of the liver) કરી ઠોકી બેસાડયા છે એટલુંજ નહીં પણ સ્ત્રીઓના કેસમાં, કેટલીકવાર તો પેટનો ગર્ભ છે એમ પણ મતો આપવામાં આવ્યા છે. લંડનના એક સરજયને એવી એક કોલન કાપી કાઢેલી તૈયાર હાલતમાં "શો" તરીકે રાખેલી છે કે જેનો ઘેરાવો વીશ (૨૦) ઇંચનો અને જેમાં ત્રણ (૩) ગેલન જેટલો કચરો (fecal matter) હતો, અને એથી પણ વધુ ઝેરો એકઠા થયેલાના દાખલાઓ નોંધાયલા છે.

આ રીતે ઉપસેલી કોલનથી યાને મોટાં થયેલા આંતરડાથી પેટ માંહેલા અવયવો સંકોચાઇને એકમેક ઉપર ચઢી જઈ રહેવાથી જે નુકશાન અને વ્યાધીઓ, જે દરદને બીમારીઓ થાય છે તેનું બયાન કરવુ કેવળ અશકય છે.

પણ એકમેક સાથે દબાણ થવાનોજ કાંઈ એકલો ભય નથી, મોટા આંતરડામાં કચરો ભેગો થવાથી નાનાં આંતરડામાંની (ખોરાકની) વસ્તુઓ

ત્યાં જઇ શકતી નથી, અને પરીણામે હોજરીમાં અઘટીત રીતે ખોરાક ભેગો થઇ રહે છે અને ત્યાં પડયો પડયો કોહવા-સરવા માંડે છે; જ્યારે હોજરીના ઉપસાટથી તેમજ તે ઉપર આંતરડામાં પડી રહેલા કચરાનાં દબાણથી ત્યાં રહેલા ગ્નાનતંતુઓ (nerves) ઉપર દાઝ બળવા માંડે છે જે નહી વર્ણવી શકાય એવી રીતની હોય છે.

પણ આ તો ફક્ત નક્કર ચીજોથી થતા નુકશાનની વાત થઇ, પરંતુ એલીમેંટરી કેનાલમાં વાયુરૂપી (gaseous) તત્તવોના ભેગા થવાથી શું અસરો થાય છે તે હજુર સુધી મેડીકલમેનોને સંપુર્ણ રીતે સમજાયું નથી, પણ જે સીધી અસરો પેલા ફુલાવા સાથે દેખાય છે; અને તે પછી ખોરાક ખાધા પછી જે ત્રાસદાયક વેદના થાય છે, તે કમભાગ્યે આપણને સારી રીતે જાણીતું છે. વાંચનારને કહેવાની કાંઇ જરૂર નથી કે ઓરગેનીક (organic) પદાર્થો જ્યારે પેટમાં સડવા માંડે છે ત્યારે તે માંહેથી જે વાયુઓ (gases) નીકળે છે તેના પરીણામો એકસરખાજ ખરાબ આવે છે કે જે માટે આ કચરાથી ભરાયલાં આંતરડાઓ ઘણુ સારૂં સાધન પુરૂં પાડે છે. આ વાયુરૂપી પદાર્થો જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં રહે તો શરીરમાં શું હેરાનગતી કરે તે માટે હાલ તુરત તો માત્ર કલ્પણાના અને વીચારોજ થાય છે. વાયુની ઉપસવાની શક્તિની વાત એટલી તો જાણીતી છે કે તે ઉપર નુકતેચીની કરવાની જરૂર નથી પણ જે જોશથી તેઓ આંતરડાની દીવાલોને અથડી તેને ઉપસાવે છે તે ઉપરથી વગર અટકલે આપણે નિશ્ચય ઉપર આવી શકીએ કે તે જોશ પ્રાણીક અવયવો સામે આવ્યાથી નુકશાન સીવાય બીજુ કશું પરીણામ આવી શકેજ નહી

(અંતરગળ) હરન્યાનો રોગ, સ્ત્રી જાતીનાં ભીતરનાં(utterine displacement) ગર્ભસ્થાનના ફેરફારો આ અત્યાર સુધી નહી પીછાનેલા કારણ (કબજયાત) માટે હોય એ કાંઇ નહી બનવાજોગ હોય એવું નથી. આ આંતરડાના ઉપસાટથી, તેમની પડોશનાં અવયવોના રચકણો (tissnes)માં તેઓ દાખલ થાય છે, તે તો પુરવાર થયેલી વાત છે અને તેથી આ વાત તદન કલ્પી શકાય તેવી છે કે આ પ્રમાણે લોહીની મારફતે, નર્વસ સીસ્ટમ ઉપર થતાં દબાણનું કાર્ય, ઘણી ઘણી જાતનાં દરદોનું મુળ હોય-

આ બધા કરતાં જે વધુ નુકસાન થાય છે તે જેને ડાકટરો ઓટોઇનટોકશીકેશન (auto-intoxication) યાને પોતાની મેળે ઝેરી બનવાનું કાર્ય તે છે, કે જે પેલા કચરાઓનું લોહીમાં પસરી જવાથી થાય

છે તે સઉ કરતાં વધુ ગંભીર લક્ષણ છે. લોહી એજ જીંદગી છે. તે માંહેથી આખી સીસ્ટમનાં નવાં તીસ્યુઓ બાંધવા માટે જોઇતી ચીજો મલે છે, અને એક અસ્વચ્છ (ઝેરી) થયલાં લોહીના પ્રવાહમાંથી ખરૂં તનદરોસ્ત શરીર બંધાવું કેવળ અશકય છે કે જે આપણે આગળ જોઇ ગયા. એ કચરાઓ પરદેશી ચીજો છે, માટે તેઓ સઘળા ઝેરોજ છે અને એ હાલતમાં કોલન બીજી તરેહવાર જાતના ઝેરોને ઉત્તપન્ન કરનારૂં એક સંપુર્ણ ગરમ રહેઠાણ (Hot bed) થઇ પડે છે કે જે માટે દુનિયાના જાણીતા થયલા પ્રોફેસર મેચનીકાફ ના થોડાક અનુભવો તમો સનમુખ હું આગળ ચાલતાં મુકીશ.

એપોપ્લેક્ષી, એપનદાઇસીતીશ, પેરેલીસીસ, જલંદર, ખસી અને એવા એક હજારને એક દરદ જે મનુષ્ય જાતને પજવી હેરાન કરે છે તેમજ એવાં દરદોથી માણસો કાચી વયે, વગર બુઢાપે, મરતાં હોય છે તેમાં કાંઈ નવાઇ જેવું નથી.

પણ કદાચ કોઇ પુછશે કે ત્યારે આગળ આ "કોલન" વીષે કેમ શોધ થઇ નહી–જવાબમાં ડાકટર તીરેલ જણાવે છે કેઃ--

મેડીકલ ડાકટરો એ "કોલન" ની ખરાબી વીષે કાં નથી જાણતા ?

જે ડાકટરો વાઢકાપ કરે છે તેઓએજ આ કોલન ઉપર થોડુંક લક્ષ આપ્યું છે અને તે પણ હમણાજ થોડોક વખત થયો પેશી એપનેદાઈસીતીસનું ઘેલાપણું જેમને લાગ્યું છે અને તેથી જે વાઢકાપ કરનારા છે તેઓનુંજ કાંઇક લક્ષ આ કોલન ઉપર ખેંચાયું છે; બાકી અત્યાર સુધી તનદોસ્તીની ખરાબી માટે કોલનની અગત્યની જવાબદારી સ્વીકારવામાં આવીજ નથી. અત્યાર સુંધી માત્ર સરકયુલેટરી સીસ્ટમ અને નર્વસ સીસ્ટમ આજ બે મેકીકલ ડાકટરોનું ધ્યાન ખેંચી રહ્યા છે.

બીજું કારણ, અને જે ખરેખર નોંધવા લાયક છે તે એ કે જ્યારે એક મુવેલા માણસના શરીર ઉપર (post mortem) તપાસ કરવા માટે ડાકટરો બેસે છે ત્યારે આ કોલન ઉપર કાંઇબી ધ્યાન આપ્યા વગર તેને કાપી કાઢી કચરાના પેટારાને સ્વાધીન કરાય છે. હમેશાં તે કોલન ભરેલું હોય છે એ વાત જાણીતી છે, છતાં કોઇએ પણ હજુર સુધી સવાલ કર્યો નથી કે આ અવયવ આટલું બધું ભરપુર કચરા (fecal matter)થી છે તે કુદરતી રીતેજ થતું હશે યા બીજા કોઈ કારણથી, પણ તે માટે

સવાલ થાયેજ ક્યાંથી? કારણકે તે દુરગંધથી ભરપુર હોવાથી સઉથી પહેલાં તે દુર કરી નંખાય છે અને પરીણામે મેડીકલ વર્ગ આ અગત્યના અવયવો વીષે કશું જાણતા નથી,

આ બીના શું વિચીત્ર નથી કે દર વરસે હજારો ફીઝીશીયનો મેડીકલ કોલેજોની ડહાપણની ઘંટીમાં દળાઇ છલાઇને (પાસ) થઈ બાહેર પડે છે, તેમનામાંથી એક પણ એવો ડાકટર નીકળ્યો નથી કે જેનામાં સવાલ કરવાનું અસલ્યાતપણું (originality) હોય કે આ કચરાથી ભરેલી સેન્ટની કોથળી કે જે એટલી તો દુર્ગંધી અને ખરાબ વસ્તુઓથી ભરેલી હોય છે કે તેની પાસે આપણાથી ઉભું રહેવાઈ શકાતું નથી તે કોથળી આટલી બધી ભેરાયલી રહેવાનું કારણ શું કુદરતીજ હશે કે કેમ અને જ્યારે એવુંજ હમેશાં હોય છે તો આટલો બધો કચરા (ઝેરો) નો જથો દીવસે દીવસ, અઠવાડીયાંને અઠવાડીયા અને વરસો વરસ માણસે લઇ ફરવું અને તે ઝેરો લોહીમાં સોશાયા કરે તે શું આપણી મનુષ્યની તનદરોસ્તીને નુંકશાનકારક નહી હશે? એવો સવાલ તો આપણા ઉમંગી જવાન ડાકટરોને આવ્યોજ નથી

આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે મેડીકલ ડાકટરો દરદ અને તેના ચીન્હો અને દવાઓ આજ બાબદ ઉપર એટલું બધું તો લક્ષ આપી રહ્યા છે કે ગોયા આપણે કહી શકીએ કે તેઓ દરદ ને દવા આ બેની અંદરજ ગરકાવ થઇ ગયા છે. વળી તેઓ તો દરદના કારણોને બદલે તેના ચીન્હો (symptoms) ઉપરજ કાર્ય કરતા હોયછે. ચીન્હોને તેઓ દરદ સમજે છે, દાખલ તરીકે તાવ, રૂમેટીઝમ ગાઉટ વગેરે તિક્ષણ દરદો માટે કબજયાત જવાબદાર છે એવું તેઓ ગણતા નથી બલકે કબજયાતને તે પછી આવતી (secondary) નજીવી ફરીયાદ ગણે છે જ્યારે પેલા ખુદ દરદને તેઓ તદન જુદાંજ ઢબે ઓળખે છે. અને કબજયાતે તે આણ્યું હોય એવો તો તેમને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ હોતો નથી તો પછી તેઓ આ કોલનની હાલત માટે તદન બેદરકાર રહે અથવા તેની ખરાબી માટે કાંઇજ જાણે નહીં તેમાં કશું નવાઇ જેવું કે વીચીત્રપણું આપણને લાગવું જોઇએ નહીં

દરદનું મુળ કારણ કયાં છે તે તેઓ જાણવાની દરકાર કરે નહીં તો પછી તેઓ તે વીષે કેવી રીતે જાણી શકે?

માણસની તનદુરસ્તીનો સઉથી મોટો શત્રુ કબજીયાત છે.

જો એક નિર્વીવાદ સત્તાધીકારી તરફથી તમને ચેતાવવામાં આવે તમારા ઘરનું ભોંયતળીયું, તેના હેઠળ રહેલી ગટરોમાં ખામી હોવાથી (ગટરો નાં) ઝેરી કચરાઓથી ભરાઇ ગઇ છે, તો તમો કેટલો વખત તમારા ઘરમાં થોભશો, પછી તેમ કરવાથી તમને પૈસાનું નુકશાન શું થતું હોય!

તમો તુરત જાણશો કે પેલા ઝેરો તમારા ઘરનાં દરેકે દરેક ખુણાં ખોલામાં દાખલ થશેજ અને તમારા હરદયનો દરેક ધબકારો તે ઝેરોને મારી સીસ્ટમમાં દાખલ કરે છે, અને તમારા શરીરને દરદ ઉપજાવશે, અને થી તમો કુદરતી રીતે ગભરાઇને પેલી ઝેર પેદા કરનારી ગટરથી દુર શો, કારણકે તે ગટરને તમો સાફ-સ્વચ્છ કરી શકતા નથી.

અને એવીજ એક દરદને પેદા કરનારી ગટર તમારી અંદરજ રહેલી છે, કે જેને મોટી ઈનતેસ્ટાઈન (આંતરડું) અથવા "કોલન" (colon) કરી કહે છે.

તેનાથી તમો દુર જઈ શકતા નથી, અને તે તમારાથી દુર કરાતી થી, પણ તેને (આંતરડાંને) તમો સ્વચ્છ અને પવિત્ર કરી શકો, ને તમારી તનદરોસ્તી માટે અને સાજાસમા રહેવા માટે તેની અંદર રેલા દરદને પેદા કરનારાં ઝેરો કે જેઓ તમારા ઘર (શરીર)નાં દરેક ારડા (અવયવ)માં પેસી જાય છે તેમને પેદા થતાં અટકાવી શકો (એ મ થઇ શકે તે વીષે આગળ ચાલતાં હું સમજાવીશ)

પ્રો૦ મેચનીકોફ કહે છે કે "મનુષ્ય જાતની લાંબી જીંદગીનો ાટકાવ કરનાર મુખ્ય શત્રુ, તે તેની મોટી ઇનસ્ટાઇન અથવા કોલન . આ અવયવ ઝેરી જીવ જંતુઓને પેદા કરવાની જગ્યા થઇ પડેલી ાવાથી તે, માણસની ટુંક ઉમરમાં વૃદ્ધ અવસ્થા કરી નાખે છે અને ઢાપા સાથે જે નબળાઈ લાગુ પડે છે તે નબળાઈ લાવવાનું, અને ણાં માણસોની ટુંક ઉમ્મરમાંજ દોરી કાપી નાંખવાનું યાને મરણ ાપજવાનું (આ કોલનજ) ફળદુપ કારણ છે.

મેડીકલ વર્ગનું આ કબજયાતની અગત્યતા વીષે હાલમાં કાંઇક ભીર લક્ષ ખેચાયું છે જે માટે **મેડીકલ બ્રીફ** (Medical Brief) ામનું સતાવાર ચોપાનીયુ શું લખે છે તે તેનાં પોતાનાંજ શબ્દોમાં તરે રજુ કરીશ,

CRITICAL ESSAY.

In a recent issue of the Medical Brief appeared the following article on the subject of "Constipation." To wit:-

American Medicine reminds us that the results of constipation are so serious that it certainly behooves us all to study it in far more detail, particularly in the middle aged.

Lane has proved by his surgical work that there is no end to the conditions which are caused or made worse by Toxemia of Stasis (*i. e.* Constipation). Tuberculosis, Still's disease and rhematoid arthritis have miraculously disappeared when the Colon has been removed or short circuited, and so have a host of other conditions wo have hitherto considorod incurable. Men given up as in the last stages of nephritis are now working sixteen hours a day, since relieved of the cesspool which was causing the nephritis. We have long known the serioue results of constipation, on digestion, circulation, apperance of skin, musoular degeneracy, nervous exhaustion, heart changes described by James Mackenzie and numerous other things which can only be appreciated by reading Lane's remarkable articles. Constipation is respon sible for some cases of cancerous nodules of the breast and toxemic condition permits bacteria to settle almost any where and cause chronic diseases.

Constipation is not the minor affecton we once thought but is really a cause of slow death, in spite of the fact that some persons are apparenty healthy though their bowels move but onee or twice a week.

The cause of mucous collitis is a most importnt point to settle now that we have learned that this intractable disease may be the cause of fatal affections of the kidneys and circulatory system from the toxemia. The general opinion seems to be that some cases are of pure neurotic origin, but Mr. Peter Daniel, the well known London Surgeon (The Proctologist, March 1912) states most positively that the norvous symptoms are due to damage done by the disease,

and that *the primary cause* is often, if not always, an infection derived from some other part of the body. Many cases are labelled Neurasthenia, psychasthenia, hysteria or what not and pass ftom doctor to doctor in a vain search for relief from symptoms which are not infrequently considered imaginary or ' functional " at the most. These invalids are surely unhappy miserable lot. and as there is undoubtedly a super-added neurasthenia the *real cause* of their *trouble* is overlooked or not even suspected. Daniel inclines to think that the necessary antecedent of these cases, as well as of such well-defined entities as gastric ulcer. appendicitis, cholelithiasis, Pyosalpingitis, is an infected mucosa of the organ involved and of course the infection is remotely derived from some long-standing small focus of suppuration eleswhre generally in the mouth or upper air passages that is there is no such disease as idiopathic or primary colitis.

We have long been in the habit of designating cases as secondary when we knew the evident cause such as an antecedent amebic or bacillary dysentery, but now the question arises as to whether we must look on all cases as secondary and diligently search for the cause. It is quite evident that many people who are doomed to pass a miserable short neurasthenic existence could be restored to perfect heaeth and giving long life if we could only find the original cause and remedy the damage to the colon.

Instad of being a disease of minor importance it is so serious as to deserve great attention particularly as it may be masked by constipation.

We are glad just now to be enabled to call the attention of our readers to the foregoing opinions expressed by so well known an authority, and to the dangers of constipation

Probably seventy-five per cent. of the physicians' cases are brought to his notice (no matter almost what the disorder may be) on account of the fact that the **Patient originally neglected to keep his bowels open.**

મેડીકલ પ્રીફ હવે કબુલ કરે છે કે:—કબજયાતની ફરીયાદ ઘણી ગંભીર માલમ પડે છે. માટે આપણુને તેની ઉંડાણુમાં જઈને વીગતવારે અભ્યાસ કરવો ઘટે છે.

પ્રોફેસર લેન પોતાની સરજીકલ બુકમાં લખે છે કે:-**કબજીયાત કેટલી હદે નુકશાન કરે છે તેનો કાંઈ છેડોજ નથી**. ત્યુબરકલોસીસ. (ખહી), સ્ટીલદીસીઝ, રૂમેટીઝમ, વગેરે ભયંકર ફરીયાદો, જ્યારે તે દરદીના આ કોલન (આંતરડા) ને સ્વચ્છ કરવાનાં ઉપાયો લેવાય છે ત્યારે તે સઘળા દરદો મટી જાય છે, તેમજ બીજાં અનેક દરદો કે જે અગાઉ નહી સાજા થઈ શકે એવા ધારવામાં આવતાં હતાં તે સઘળાં દરદો પણ આ કોલનને સાફ કર્યાથી નીકળ ગયા છે. ગુરદાનું ભયંકર દરદ જેવું કે નેફ્રીનીસ કે જેના દરદીઓ છેક મોતની નજદીક આવેલા ગણાતા હતાં, તેમની આ 'ગટર' સાફ સ્વચ્છ કર્યાથી અથવા થોડીક કાપી કાઢવાથી ટુંક વખતમાં સાજા-સમા થઇ સોલ સોલ કલાક કાર્ય કરતાં થયા છે. હવે ડાકટરો જાણુવા લાગ્યા છે કે કબજયાતની ફરીયાદ શરીરની (દાઇજેશન) **પાચનક્રીયા સરકયુલેશન-ચામડીની** ક્રીયા, મસ્કયુલર ડીજનરસી, નરવસ એકસોશન તથા હાર્ટ (હવે બાકી શું રહ્યું ?) વગેરે ઉપર કેટલી ખરાબ અસર કરે છે, કે જે વીષે પ્રો. લોનના બુક વાંચવાથીજ કાંઈક જાણુવાજોગ ખ્યાલ આવી શકે. વળી છાતીનાં કેનસર, ગળાંના દરદો માટે પણુ એ કબજયાત જોખમદાર છે, કારણુકે કબજયાતથી જે ઝેરી જીવજંતુઓ પેદા થાય છે તેઓ શરીરનાં કોઇબી ભાગ ઉપર ખરાબ અસર કરી શકે છે-યાને દરદ ઉપજાવે છે.

ત્યારે કબજયાત, એ જેમ આપણે (ડાકટરો) અત્યાર સુધી ધારતા હતા તે એવું કાંઈ નજીવું દરદ નથી પણ ખરૂં જોતાં તે ધીમા મરણુનુંજ કારણ છે. એટલે કે કબજયાત એ જીવલેણ ફરીયાદ છે, જ્યારે હવે આપણે જાણુતા થયા છે કે આ નજીવી ફરીયાદ, કીડની તથા સરકયુલેટરી સીસ્ટમ ઉપર આટલી બધી ખરાબ અસર કરે છે તો મ્યુકસ કોલીતીસ (આંતરડાંનો સખત દુ:ખાવો) એનું કારણ પણુ એ (કબજયાત)જ હોવું જોઇએ.

સાધારણ રીતે ડાકટરો એવું માનતા હોય છે કે એ દરદનું મુળ કારણ નરવસ છે. પણ લંડનના પ્રખ્યાત ડાકટર પીટર ડેનીયલ કહે છે

કે, નરવસ સીસ્તમ જે બગડેલી લાગે છે તે આ દરદથી (પછવાડેથી) થવા પાગ્યુ હોય, પણ તેનું મુળ કારણ બીજુંજ છે, યાને શરીરના કોઇ બીજા ભાગ તરફથી તેને ઝેર મલ્યું તે છે. ઘણાક દાખલાઓમાં ન્યુરેસથીનયા સાઇકિસથીનયા, હીસતીરીયા અને બીજા એવા અનેક મોટા મોટા લેબલો સાથના નામો ઠોકી બેસાડવામાં આવે છે, અને તેઓ એક ડાકટર પાસથી બીજા, બીજા પાસથી ત્રીજા. એવા અનેક ડાકટરો પાસે રાહત મેળવવા માટે ફોકટના જાય છે, અને જેઓ માંટે ડાકટરો ધારતા હોય છે કે તેમને કાંઇક ખ્યાલી દરદ છે યાતો અવયવની ગેરવ્યવસ્થા છે. આ બીચારા દરદીઓ ખરેજ દુખી અને દયા કરવાજોગ હાલતમાં હોય છે મી. ડેનીવલ કહે છે કે આ દરદો તેમજ ગાસત્રીક અલસર (હોજરીનું નાસુર) તથા આજકાલનું ઉભુ થયેલું એક નવું ધતીંગ "એપનદાઇસીટીસ" વગેરે કાંઇજ નથી પરંતુ તેનું મુળ કારણ આ કોલનમાં ઉપજેલાં ઝેરો છે કે જેઓ ત્યાં જઇને દુઃખ દરદ ઉપજાવે છે—"પ્રાઇમરી" કોલીટીસ જેવું યાને અસલ કોલીટીસ દરદ જેવું કાંઈ નથી.

જેઓ બિચારા આ ન્યુરેસથેનીક હાલત ચાલુ ભોગવી દુખી થતાં હોય છે તેઓની આ ગટર (કોલન) ને સાફ સ્વચ્છ કરવામાં આવે તો તેમનું દરદ મટી સંપુર્ણ તનદરોસ્તી સાથે જીંદગી પણ વધુ લંબાઈ શકાય. છેવટ મેડીકલ બ્રીફનો એડીટર જણાવે છે કે લગભગ પોણોસો ટકા દરદીઓના જે ડાકટર પાસે આવે છે તેનું (પછી દરદ ગમે એ હોય તેની કશી પરવાહ નથી) મુખ્ય કારણ આજ કે તેઓએ પોતાના 'બોવેલ'સને છુટથી કાર્ય કરતા રાખ્યા નહોતા.

પ્રિય વાંચનાર, ઉપલા છેલ્લા મેડીકલ ડાકટરોના શબ્દો, આગળ આપણે બરનાર મેકફેદનનુ મત વાંચી ગયા છે તેને પુરેપુરાજ મળતા થાય છેની? તો પછી આ કુદરતી ઉપાયનાં શોધનાર નરની અક્કલ અને મનુષ્ય જાત માટેની સેવા વીષે જરૂર તમને ઉંચો ખ્યાલ આવ્યા વીના રહેશે નહી. માટે કબજ્યાતની ફરીયાદ માટે મેકફેદન શું કહે છે તે લગાર વીગતવારે જણાવેલું વ્યથી જશે નહી બલકે તેનાં ઉપર દરેક વાંચનાર લક્ષ આપ્યાથી લાભ મેળવી શકશે. તેના કારણો જાણો—અને તે પછી તેના ઉપાયો યોજો કે જેથી હંમેશને માટે તમો તેને તથા તે પછી આવતી બીજી ઘણી વ્યાધીઓ દુર કરી શકશો.

મેકફેદન કહે છે કે દરદ એકજ છે અને તેનું મુળ કબજ્યાતજ છે.

પેટ બંધ રહેવાથી યાને કબજ્યાતથી લોહી અસ્વચ્છ થવા પામી શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. જેથી લોહીમાં બધી જાતનાં પરદેશી તત્વો એકઠા થાય છે. શરીરના અવયવો જો કે તે ચીજોને બહાર કાઢવાને ચાલુ કોશેશ કરતા હોય છે છતાં ઘણીક વેળા તે ઝેરોનો જથ્થો એટલો બધો વધી પડે છે કે તેને પુગી વળવા તેઓથી બની શકતું નથી. પણ આ બધા કચરાને બહાર કાઢવોજ જોઇએ, નહી તો તે એટલો બધો વધી જાય કે જીંદગીને પ્રાણઘાતક નુકશાન થાય છે, યાને મરણ નીપજે છે. અને આ ઝેરોને બાહાર કાઢવાનો રસ્તો શોધતાંજ શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ આખરે એકાદ રસ્તો બનાવવાને ફતેહમંદ થાય છે કે જેને આપણે દરદ કહીએ છીએ.

આ દરદ તે કાંઈજ નહી પણ શરીરને રાહત જોઇએ છે તે મેળવવાનો માત્ર ઉપાય છે.

તે દરદ સૌથી પહેલાં તમને ખાતાં અટકાવે છે, તમારી ભુખ જતી રહે છે, અને તમો જ્યારે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખાતાં અટકો છો ત્યારે તમારી "એલીમેનટરી કેનાલ"માં વધુ ઝેરો પેદા થવાનું કાર્ય બંધ પડે છે અને ત્યારે દર્દ સાજુ થવાની શરૂઆત થાય છે. હવે ધારો કે પેલુ દરદ તે "ન્યુમોન્યા" છે કે જ્યાં ફેફસાંઓ ઉપર સોજો આવે છે, તો પેલાં ઝેરો તે ભાગ (ફેફસાંઓ) તરફ ધસી જઈ ત્યાંથી બાહેર નીકળવા માગે છે એમ સમજવું.

હવે ધારો કે તમને ફોલ્લા અથવા ચાડાં થયાં છે તો ત્યાં પણ ઉપલીજ રીતીએ કાર્ય ચાલે છે. શરીરમાં ભેગી થયેલી અસ્વચ્છતાઓ અથવા ઝેરો જ્યાં પેલા ફોલ્લા કે ચાંદા દેખાવ દે છે ત્યાં આવે છે, કે જેથી પેલા ઝેરોથી શરીર મોકળું થાય છે કે જે ઝેરો રસી-(ખરાબ લોહી) યા પરૂના આકારમાં બાહેર જતાં દેખાય છે.-

આ ચોક્કસ ફરીયાદોનું કારણ તે માત્ર "કબજ્યાત"જ છે-કદાચ તમને દરરોજ એકાદ જોલાબ થતો પણ હોય છતાં કબજ્યાત તો હશેજ એટલે કે ઝાડાને આવતાં તકલીફ પડતી હશે. પણ ઘણાક કેસોમાં-તો ઝાડાની પુરી કબજ્યાત રહેતી હોય છે. તમો જોઇએ તે કરતાં વધુ

ખાતા હશે જેથી પાચનક્રીયાના રસો ખોરાક ઉપર પુરતું કાર્ય કરવાને અશક્ત થતા હશે–આ સંજોગમાં ઝાડો વખતસર કદાચ આવતોબી હોય છતાં તમો કબજ્યાતથી હેરાન થતા હોય; ડાકટરો તમને કહેશે કે "ઓટો–ઈનટોકશીકેશન" થઇ લાગુ છે યાને તમો પોતે પોતાને ઝેર આપો છો કે જે લગભગ બધા દાખલામાં કબજ્યાતથી થવા પામે છે.

કબજ્યાતથી પીડાતા મનુષ્યને કેવા કેવા પ્રકારના રોગો થાય છે તેની વીગતવારમાં જવું મીથ્યા છે, પણ આટલું કહેવું બસ થશે કે મનુષ્ય જાતને થતા દરદોમાં એક પણ એવું નથી કે જે કબજ્યાતથી કરી વધવા પામ્યું ન હોય દરેક તિક્ષણ (acute) દરદ કબજ્યાતથીજ થવા પામે છે. કોઇબી એવું દરદ ન હશે કે જ્યાં મુળ કારણ કબજ્યાત ન હોય, અને આંતરડાં સ્વચ્છ રહેતા હોય, અને પાચન ક્રીયાની કાંઇપણ ખામી ન રહેતી હોય તો તમો દરદનું નામ પણ જાણો નહી સાધારણ ડાકટર તમને કહેશે કે દરદની શરૂઆત હોજરીમાંજ થાય છે. પણ જો તે આગળ વધીને એમ કહે કે તે "એલીમેન્ટરી કેનાળ" કે જેમાં હોજરી પણ આવી જાય છે તો તેનું કહેવું વધુ વાજબી ગણાશે.

જ્યારે એક માણસ કબજ્યાતથી હેરાન હોય છે, ત્યારે લગભગ હમેશાં તેની હોજરી અને આંતરડાં મોટાં થઈ નીચે ઉતરી પડેલાં (prolapsed) હોય છે, કેટલાક દાખલામાં તે, ઉપસાઈ ગયેલા અથવા ફુલાઇને મોટા થયલા હોય છે. અને તે દાખલામાં તે અવયવોનાં "મસલ્સો" નરમ પડી ગયલા અને નાશક્તિવંત નબળાં થયેલાં હોય છે અને જેમ જેમ વધુ બોજો (ખોરાકનો) તેઓ ઉપર પડે છે તેમ તેમ તેઓની કાર્ય કરવાની શકતી ઓછી થતી જાય છે. અને આવી રીતે ફુલાયલા અવયવોથી પાચનક્રીયા પુરતી રીતે થઈ શકતી નથી, એ સમજવું સહેલ છે. એવા સજોગમાં ઘણી વેળા પેલા અવયવો પોતાની નિયમીત જગ્યામાં હોતા નથી. અને તેમની મસકયુલર શક્તિ કમી થવાથી ખોરાકને પાચન કરવાને બની શકતું નથી અને પરીણામે કબજ્યાતની ફરીયાદ વધવા પામે છે અને તે પછી તેના ઉપાયો કરવા વધુ મુશકેલ થઇ પડે છે.

હરેક ફરીયાદ માણસ પોતાના હાથે (શરીરમાં ઝેરો એકઠાં કરી) ઉપજાવે છે. અને કબજ્યાત એ પોતાના હાથે ઝેર ઉપજાવવાનું (self poisoning) જ છે. માથાનો દુખારો, સરદી, સલેખમ, તાવ,

ખદી, મલેરીયા, પીત, સંધીવા, અને સેંકડો એવાં નાના મોટા દરદો-આ કબજયાતની ફરીયાદનેજ આભારી છે યા માત્ર કબજયાતનેજ આભારી છે-**કબજયાતને હંમેશ માટે દુર કરો અને તમે જુઓ કે દુખ દરદથી તમો કેવા નિરાળા થાઓ છો, ગોયા જાણે દુખદરદની સામે તમો વીમાની પોલીસજ લઇ ફરો છો.**

જોલાબની ગોળી યા દવા ખાવી ઘણું નુકશાનકારક છે-તેઓ કબજયાતને વધુ મકકમ બનાવે છે.

આંતરડાંઓનું જુલાબ લાવવાનાં (peristaltic) કાર્યને અકુદરતી રીતે ચાલુ કરવાને, જે જે જુદી જુદી દવાઓ, ગોળીઓ, સીરપો વગેરે વપરાય છે, તેથી કબજયાતને ઘડીભર રાહત મળે છે ખરી, પણ તેઓથી બીજા નુકશાનકારક પરીણામો પછવાડેથી નીપજે છે. દરેક જાતની કેઠારતીક દવાઓ કે ગોળીઓ પોતાની ખરાબ અસરો રાખી જાય છે, કેટલેક દરજજે તેઓ પોતેજ ઝેરો છે. હોજરી અને બીજાં આંતરડાંઓ જેઓના સંબંધમાં આ કેઠારતીક દવાઓ આવે છે તેઓ તેમને ઝેર તરીકે પીછાણે છે અને તેથી જેવા તેઓ પાસે આવ્યા કે જેમ બને તેમ જલદીથી તેમને હાંકી કાઢવા પ્રયત્ન કરે છે. અને એજ કાર્ય છે કે જેથી જોલાબ આવે છે. એટલે કે અવયવો પેલી દવા ઉપર કાર્ય કરે છે અને નહી કે દવાઓ-અવયવો ઉપર અને જો કે ધારેલું પરીણામ તો ઘડીભર આવે છે, છતાં જેમ જેમ આ ઝેરી દવાઓ તમો ચાલુ વાપર્યા કરો તેમ તેમ હોજરીનાં જ્ઞાનતંતુઓની નાજુક લાગણીઓ મંદ થતી જાય છે. અને જે શક્તિ, હોજરીને તેઓ આપે છે તે શક્તિ આપવાનું કાર્ય ધિમે ધિમે તેઓ ખોતાં જાય છે. અને આ શક્તિ જ્ઞાનતંતુઓની મારફતેજ મળે છે, એટલે જેઓને વારંવાર જોલાબની ગોળી લેવાની આદત હોય છે તેમનાં ઉપર કેવી અસર થાય એ હવે વાંચનારને ખુલ્લું જણાઈ આવશે. જ્ઞાનતંતુઓ તેમજ પાચનક્રીયાના અવયવો પોતાની શક્તિ ખોતા જાય છે, સુસ્ત અને મુરદાલ થતાં જાય છે અને ત્યાર પછી પેલા માણસને જણાય છે કે તેને **હવે ચાલુ (chronic) કબજયાત થઈ લાગી છે.**

કુદરતમાં ક્રોનીક દરદ જેવું કશું નથી, ક્રોનીક દરદ દવાઓથીજ થવા પામે છે.

લગભગ સઘળી ચાલુ "ક્રોનીક" ફરીયાદો. દવાઓનાં ધીચારા ગળ્યા કરવાથીજ થઇ લાગે છે. કુદરતમાં ચાલુ "ક્રોનીક" દરદ જેવું છેજ નહી હા! તિક્ષણ (acute) દરદ છે અને જ્યારે તેના ખરા ઘટતા ઇલાજો લેવામાં આવતા નથી અને માત્ર દવાના ધીચારાજ ચાલુ લેવામાં આવે છે ત્યારેજ તે ચાલુ દરદમાં ફેરવાઈ જાય છે, તેવીજ રીતે આ કબજ્યાતની ફરીયાદ પણ કથારતીક જોલાબની ગોળીઓ અને પેટન્ટ મેડીશીનો—ચાલુ પીયા કરવાથી ક્રોનીક થઇ જાય છે.

આ દવાઓની મરણતોલ જેવી અસરથી શરીરનાં અવયવો પોતાનું કાર્ય કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે. તેમની શક્તિ ધીમે ધીમે ઓછી થવા માંડે છે. જો "કેથારતીક" લેયા કરતા હશો તો તમને જણાતું હશે કે દીવસે દીવસ તેનાં "દોઝ" વધારે લેવો પડે છે યા વધુ ગોળીઓ અથવા ટીકળીઓ ગળવી પડે છે ત્યારેજ કાંઇક અસર થાય છે, અને એમ કરતાં છેવટ એજ કે તમને ચાલુ કબજ્યાતની ફરીયાદ થઇ પડે છે, કે જે પછી કોઇબી દવા અસર કરી શક્તી નથી. અથવા તો જ્ઞાનતંતુઓ (નરવસો) એવી રીતે નબળા થઇ જાય છે કે પછી તમને કોઇક પ્રકારનું તીક્ષણ દરદ થઇ લાગે છે કે જેથી પાચનક્રીયાનાં અવયવોને આરામ (rest) આપવાની ફરજ પડે છે અથવા બીજા શબ્દોમાં કહેતાં તમને ફરજ્યાત ઉપવાસ રાખવો પડે છે, અને એવા સંજોગમાં જો માણસ આ દવાના ધીચારા ઉપરજ આધાર રાખે તો ઘણી વેળા મરણ પણ નીપજે છે.

ખણીજ પદાર્થોમાંથી મેળવેલી દવાઓમાં જીવનશક્તિ મુદ્દલ હોતી નથી.

દરેક જાતનાં જોલાબો, તેમાં ખાસ કરી જ્યારે તે વાનાઓ ખનીજ પદાર્થ (minerals) માંથી મેળવેલાં હોય છે તેઓથી જરૂર તમારે દૂર રેહવું—સામાન્ય રીતે દવાઓ 'Drugs) નુકશાનકારકજ છે તેઓ માણસની જીવનશક્તિને ઓછી કરી નાંખે છે એટલુંજ નહી પરંતુ પાચનક્રીયાના (glands) રસોની કોથળીઓને સુકવી નાંખે છે, અને બીજી અનેક રીતે આખાં શરીર ઉપર આફત લાવી મુકે છે. માટે દરદ વેળા દવાઓ લેવી

અભાહકારક નથી. તેમાં કબજ્યાતની ફરીયાદ માટે, તો કેથારતીક દવાઓ વાપરવી, એ પેલી કહેવત છે કે "લેને ગઇ પુત ઓર ખો આઇ ખસમ" તેમ કેવળ મુર્ખાઇ ભરેલોજ ઉપાય છે.

બીજા એવા ઘણા ખુશકારક અને સંતોષકારક પરીણામ લાવે તેવા ઉપાયો છે ત્યારે આવા હાનીકારક કડવાં ઝેરો, અથવા સાકરનાં પદમાં ઝેરો મુકેલી જીભને ઠગનારી ગોળીઓ શા માટે લઇ નુકશાનીમાં ઉતરવું? દાખલા તરીકે કબજ્યાતનો એક તાત્કાળીક અને રામબાણ ઇલાજ તે એનીમા છે. યાને આંતરડાને પાણીથી ધોવાનો (એ વીષે આગળ ચાલતાં હું તફસીલવાર હકીકત તમો સન્મુખ મુકીશ.) એ ઉપાય કોઇપણ તીક્ષણ દરદ વેળા તેમજ કબજ્યાત વેળા લેવાને સઘળા નેચર ક્યાર ડોકટરો અને આગળ વધેલા મેડીકલ ડોકટરો વટીક સખ્ત ભલામણ કરે છે"

કબજ્યાતથી પીડાતા હજારો મનુસ્યો ડાકટરો પાસે જઇ પોતાને રાહત મળે એટલા માટે કેવાં કલવાઇને અરજ કરતાં હોય છે, તેની લગાર રમુજ આપનારી બીના, એક મેડીકલ ડાકટરે વારતારૂપે લખેલી અત્રે રજુ કરવાથી વાંચનારનાં મન ઉપર કાંઇક ગંભીર અસર કર્યા વીના રહેશે નહીં. તેમજ મેડીકલ-ઈલાજોનાં ભેદ-ભરમોની વાર્તા પણ ખુલ્લી થશે.

કબજ્યાત અને સ્ત્રી જાત-તે વિષે એક ડાકટરે કહેલી કહાંણી.

તે ડાકટર લખે છે કે હમારી મેડીકલ કોલેજનો એક ભલો વૃદ્ધ પ્રોફેસર હતો તેણે એક વેળા ઓરતનું બ્યાન નીચે પ્રમાણે આપ્યું હતું કે–" A constipated animal with a pain in her back " એટલે બરડામાં 'પેન' સાથે, કબજ્યાત થયેલું એક જનાવર " તે ઓરત.

આ બ્યાનની સચાઈ, સાધારણ શકતીનો દરેક દાકતર કબુલ રાખશે કારણ કે આ વાત જાણીતી છે કે બીજી કોઇ પણ ફર્યાદ કરતાં મોટે ભાગે લોકો આ ફર્યાદથી પોતાને રાહત મળે એવી અરજ દાકતરોને કરતા હોય છે તેમાં ખાસ કરી ઓરત જાત વધારે હોય છે. વારંવાર ડાકટરો

જાતજાતના મીશ્રણો પેટ લાવવાની દવાના તેમને આપે છે, કે જે થોડોક વાર દરદીને રાહત આપે છે, પણ પાછી જેવીને તેવી હાલત બલકે વધુ પ્રમાણમાં આ નાપાક દરદનો હુમલો થાય છે- આ ફર્યાદથી પીડાતાં લોકોને રાહત મળે તે માટે તેઓ કેવી રીતે કળવાઇને દાકતરોને કહેતાં હોય છે તેનો રમુજી હેવાલ તે ડાકટર નીચે મુજબ કહે છે.

પ્રવેશ-ડાકટરનું દવાખાનું.—

" ડાકટર " મારી કબજીઆતનું કાંઇક થવું જોઇએ, પણ હું તમને પહેલાંથીજ કહીશ કે મને "કેલોમળ" "પોડોફીલીન" "કાસકેરા" એપસમ સોલ્ટ જેલપ, સીના (સુનામખી) એવા એવાં બીજાં સેંકડો વાણીઓ આપશો નહી, કારણ કે એ બધાને હું " ત્રાઇ " કરી ચુકી છું. દરેકથી થોડોક વખત ઠીક લાગ્યું પણ પછી જેવું ને તેવુંજ.

ત્યારે " મારા મેહરબાન બાનું, તમો મારી પાસે બીજું શું કરવાની આશા રાખો છો ? હમારા તોપખાનામાં અરે દવાખાનામાં જે સઘળો " પરગેટીવ " દારૂગોળો હતો તેનાં તો બધાંએ નામો તમો દઇ ગયા છો; જો એ માંહેલા કોઇ પણ તમને માફક આવતાં નથી તો શું તમારે માટે કાંઇક નવીજ દવા શોધવા બેસું ?"

" હું કાંઇ જાણુતી નથી, પણ મહેરબાની કરી મારે માટે કાંઇબી કરો.'

" ઠીક ત્યારે; થોડોક વખત કુદરતી ઇલાજો તમારે કરવાછે ?"

" તમે ગમે તે કહેશો તે કરીશ, પણ તેથી મને રાહત મળશે એવું કહો."

" તે હું ખુશીથી તમને વચન આપીશ, જો તમો તે પ્રમાણે બરાબર કરશો તો-"

" કાંઇબી કરવા હું તમને વચન આપીશ."

તે માટે કુદરતનાં કાયદાને તાબે થઇ ચાલવું પડશે તે પણ કરશો ?

આ શબ્દોથી પેલી દરદી બાઇ અજાયબ થયેલી દેખાય છે. તેણી

કુદરતનાં કાયદાને માન આપી ચાલતી નથી એવા શબ્દોથી સાધારણ રીતે તેણીનાં ચેહરાપર ફેરફાર થાય એમાં કાંઇ નવાઈ નથી.

" ડાકટર એ શું કહેા છેા, મેં કેાઇબી વખતે કુદરતનાં કાયદાનેા ભંગ કર્યો હેાય એવું હું જાણુતી નથી."

" પણ તમેા કહેા છેા કે તમને કબજયાત છે, ત્યારે મને આ અનુમાન ઉપર આવવાની ફરજજ પડે છે કે તમેા પેાતા તરફ થેાડાંક ગુનેહગાર છેા, નહી તેા તમેા એવી હાલતમાં આવતેજ નહી."

ઉપલી હકીકતપરથી (પેલેા ડાકટર કહે છે) વાંચનાર જોઇ શકશે કે, મારૂં એવું મત છે કે જ્યાં સુધી એક મનુષ્યને જે તેને કરવું ન ધટતું હતું તે કર્યું હેાય છે અથવા જે કાંઇ કરવું ધટતું હેાય તે નથી કરતા તેા ત્યાં સુધી આ સુસ્ત મારેલા આંતરડાંની ફરીયાદ તેને થતી નથી.

" તમેા આ રીતે દેાષીત છેા ? તમને પેટનું કબજ્યાત રહે છે ? તમારી જીભ ઉપર સવારે ઉઠતાંને વાર ઠરેા બાજેલેા રહે છે, અને તમારા મેાહેાડાંનેા સ્વાદ અણુગમતેા હેાય છે ? તમારૂં માથું દુખે છે ? તમારૂં લીવર પેાતાનું કામ કરવાને નીષફળ નીવડે છે ? તમને ઉધણુસી જેવુ એચેની જેવું જાણે થાકી ગયા હેાય અને કામ કરવાની ઉલટની ગેર હાજરી હેાય એવું લાગ્યા કરે છે? જો આ માહેલી કેાઇબી ફરીયાદ તમને હેાય અને તમારાં આંતરડાં, એક અઠવાડીયામાં અનેકવાર તમને રાહત આપવાને નિશ્ફળ જતાં હેાય તેા **તમને હું ખરી સલાહ આપીશ કે તમારે ડાક્ટરેાની પુઠે જવું નહી, સીવાય કે તમારી થેાડીક ખાતરી હેાય કે, તે ડાકતર અકકલવંત માણસ છે અને માત્ર દવાના** ધીચારા કે ગેાળીએા આપવાવાળા કરતાં કાંઇક વધુ ભંડેાળ ધરાવે છે. હું મારેા જમણેા હાથ ડાબી ગમનાં હઇયા ઉપર મુકી (સેાગંદ ખાઇ) કહીશ કે મારા ઘણાક વરસનાં થેાડાં યા ઘણાં ફતેહમંદ થયલાં મેડીકલ અનુભવ ઉપરથી કેાઇબી એવી દવા મેં શેાધી કાઢી નથી કે જે ચાલુ કબજ્યાતના દરદને હંમેશ સુધીનું સાજું કરી શકે. હું એવીજ ખુશીથી અને એટલીજ ગંભીરતાથી સેાગંદ ખાઇ કહીશ કે જો તમેા આપણી સામાન્ય માતુશ્રી યાને ખુદરતી માતાને તાબે થઇ ચાલશેા તેા વગર શકે તમારી ફરીયાદ સમુળગી દુર થશે અને એક બી કડવી દવાનેા કટરેા પણ તમને કદી ગળવેા પડશે નહી."

અત્રે હું થોભીશ, એવું સમજાવવાને કે જ્યારે મારા આ ખુલ્લા એકરારથી, ફીઝીકલ કલ્ચર (કુદરતી ઉપાયોના ખાતા)નાં અધીપતી જેવા સદગ્રહસ્થોની મુબારકબાદી ખેંચી લેવાને ભાગ્યશાળી થયો છું ત્યારે દવા બનાવનારા મને એક "કવેક" કહી મુકશે. મેડીશીનનો "કવેક" તેને કહે છે કે જે બીજાના ચાલુ મતોથી જુદો પડવાની હીમત દેખાડે છે–ખરૂં પુછો તો "કવેક" બોલ આ પેલા ડાકટરોને લાગુ પડે છે કે જેઓ દરદીઓ ઉપર તહરેવાર અખતરાઓ પારો (Quicksilver) (calomel) વગેરે આપીને કરે છે.

પણ હવે આપણે બીજી બાબદ ઉપર આવીએ. કહે છે કે મનુષ્ય એ માત્ર આડતનું પ્રાણી છે, પણ હું એ લગાર ઉંડાણમાં જઇને તમને સમજાવીશ. આપણી આડતો આપણી જીંદગી ઉપર એટલો તો કાબુ રાખે છે કે તેનું પરીણામ ભોગવ્યા વીના છુટકો નથી. સારી આડતો કરતાં માઠી આડતો વધુ સેહેલાઇથી પાડી શકાય છે. તેનું કારણ કાંઇક દુર શોધવા જવાનું નથી. ખરાબ આડતો કાંઇજ નહી પણ જે નહી કરવું ઘટતું હોય તે કરીએ તે પાપો છે. અકકલ જે કાંઇ સુચવે છે તે કરવાની આપણે બેદરકારી કરીએ છીએ, કારણ કે બેદરકાર રહેવું એ સેહેલું છે. જો આ તમો માનો તો પછી આપણી મુશકેલી ઘણી ઓછી થશે. મરદ કે ઓરત જેને કબજયાત થઇ લાગ્યું હોય તે આળસુજ હશે, અને કબજયાત આળસાઇને વધારે છે કબજયાતનું હીણભાગ્ય માણસ કુદરતનાં તેડાને તાબે થવામાં નીશ્ફળ થાય છે, અને વખત જવે કુદરત તેનાથી કાયર થાય છે અને તેના કર્મ ઉપર છોડે છે. એનો એક દાખલો આપીશ. તમને ઝાડે ફરવાની સખત તાકીદ થઇ, પણ કાંઇક કારણસર તમે તે કરી શકયા નહી ત્યારે પાંચ કે દશ મીનીટમાં હાજત થયેલી જતી રહે છે, ને કલાકો સુધી ફરી આવતી નથી. અહીંયાજ ત્યારે તમો પોતા માટે મુશકેલી ઉભી કરો છો. બીજી વેળા તેમ થતાં કુદરત તમો પાસથી વધુ ઝડપથી જતી રહે છે. જાણે તે કેહતી હોય કે હું એને શું કરૂં ! હું એના પાસથી જઇશ અને થોડાક કલાક પછી પાછી આવીશ, કદાચ તે વેળાએ એને મારૂં સાંભળવાને વધુ ફુરસદ હશે.

પણ કદાચ કોઇક કેહશે કે મને તો હાજત થવાનું એ લાગતુંજ નથી ? પણ એજ તમારા મન ઉપર ઠસાવવા માંગુ છું કે જો આંતરડાને

હાજત થાય એવું કરવાને બરાબર વખયસર નીયમીત રીત ખંત રાખી, અખત્યાર કરશેા તેા તેઓ તમારા ફરમાનને જવાબ આપશે, અને જો તમેા કેાઇકવાર તેમના વેળ ભુલી જાવેા તેાય તેઓ તમને પુરતા જોશથી યાદ આપશે.

લાંબા વખત સુધી તમારી એલી મેનતરી કેનાલની ગેરવ્યવસ્થા તમેાએ કીધી છે તેા હવે તે માટે તમારે ધીરજ રાખવી જોઇશે, તેથી જ્યારે થેાડીક વેળાએ તે જવાબ ન આપે તેા રીસે ભરાઈ તે કાર્ય પડતું મુકતા નહી. ખંતથી ચાલુ રાખજો અને કેાઇક દીવસે તમારી અજાયબી વચે તેનું કાર્ય ચાલુ થશે.

કબજયાત કયા ને કેમ થાય છે.

અત્રે થેાડીક હકીકત કબજીયાતનાં પૃથકરણુ વીષે કહેલી વ્યર્થ જશે નહી, આંતરડામાં જે સુસ્તપણું (torpidity) આવે છે તે ઘણુાખરા તેની અંદર રહેલા ખાંચાઓમાં હેાય છે. ખાસ કરી આંતરડાનાં નીચે ઉતરતેા અને વાંકવાળા ભાગેામાં-ચેાક્કસ કારણેા કે જે અત્યાર સુધી ફીઝીઆલેાજીમાં જણુાયા નથી તેમને લીધે નાના આંતરડા કરતાં આ મેાટા આંતરડાનું કાર્ય બરાબર થતું નથી, પરીણુામે જે નાલાયક ચીજો બાહેર જવી જોઇએ તે ત્યાં ચેાંટી બેસે છે. તેમાં ખાસ કરી જે આડા-અવળાં ગેાકવાળા (sigmoid flexture) ભાગમાં વધુ પ્રમાણુમાં આ બને છે, કે જે માહેલેા ભીનાસ આખા શરીરમાં સેાસી લેવાય છે જેથી તે કચરેા સુકેા થઇ જઇ તેના માત્ર સુકા અને સખત ગાંઠના મર થઇ ત્યાં રહેવા પામે છે. અને ભીનાસ જતેા રહેવાથી તેઓ કેમ કરી બાહેર નીકળતા નથી. આ દરદ તે કબજયાત છે.

એના ઉપાય વિષે કહેતાં, તે ડાકટર જણુાવે છે કે જે કેાઇબી રીતે આ આંતરડાઓનું પેરીસતાળતીક કાર્ય ચપળ-સતેજ થાય તેવા ઇલાજો લેવા જોઇએ. દાખલા તરીકે મેસાજ યાને ચંપી-પેટનાં આખા ભાગ ઉપર હાથની મુઠી વાળી જમણી બાજુનાં ભાગથી તે મુથી દાંબતાં દાબતાં દુટીની ઉપર જઇ નીચેનાં (ડાબી તરફનાં પીડુ) ભાગ ઉપર જવું. (આ

માટે જુવો કોલનનું ચીત્ર, જેથી ક્યાં આ "મેસાજ" કરવી તે તમને બરાબર દેખાઇ આવશે.)

આ સીવાય જે કસરતો આ ભાગના મશ્લસોને મજબુત કરે તેવી કસરતો કરવી ઘણી જરૂરની છે તે સાથે જે ખોરાકો કુદરતે આપણા માટે કીધા છે તેજ ચીજો ખાઈએ તો આ કબજયાતના દરદથી પીડાવાની કશી ગરજ નથી આપણે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખાઇએ છીએ એટલુંજ નહીં પણ અણુઘટતી જણસો ખોરાક તરીકે લઇએ છીએ. દારૂઓ ઉપરાંત ચાહ અને કાફી એ પણ નુકશાન કારક છે. તેમજ ઘઉંના સફેદ આટાની ચીજો કેક બીસ્કીટ યા પુરી કે મીઠાઇઓ તે પણ કબજયાત થવાના કારણો છે, જે હવે આપણે વીગતવારે જોઇશું.

સઉથી પેહલો ઇલાજ.

કબજયાત માટે ખોરાકમાં લેવી જોઈતી સંભાળ

જૈસા અનજળ ખાઇએ, તૈસાહી મન હોય,
જૈસા પાણી પીજીએ, તૈસી બાની હોય. કબીર.

જેવુ અનજલ માણુસ ખાય તેવો તે માણુસ બને છે અને જેવું પાણી તે પીએ તે જાતની વાણી તેનાં મોંહડામાંથી નીકળે છે. આ કબીરના કેહવાને, અમેરીકાનો બરનાર મેકફેડન ટેકો આપી કહે છે કે "તમો શું

ખાવો છો તે મને કહો તો હું તમને કહીશ કે તમો કેવા માણુસ છો.

આ વાત તદન બરહક છે. શરીરનું પોષણ ખોરાકથીજ થાય છે, અથવા તમો કહી શકો કે, શરીરનાં જુદા જુદા અવયવોની શક્તિ અને ચપલતા ઉપર ખોરાકની ઘણી અસર રહેલી હોય છે, અને તેથી સહેજ અકકલથી ઉપલી વાત કોઇબી સમજી શકે. અલબતા કેટલાંક માણુસો એવા હોય છે કે જેમની જીવનશક્તિ એટલી બધી હોય છે કે તેઓ તંદુરસ્તીનાં માન્ય રખાયલા નીયમોનો અનાદર કરવા છતાં છેલ્લા દીવસો સુધી દેખાઇતી રીતે સારી તંદુરસ્તી ભોગવતા હોય એવા હોય છે. પણ એવા દાખલાઓ આજના જમાનામાં તો ઘણા અસાધારણ હોય છે.

આપણે ઘણુંાખરા બધાંએ બાપદાદાઓનાં રેવાજો પ્રમાણે ચાલતા આવી તેમની ભુલો અને પાપોને લીધે ખમતા હોઇએ છીએ પણ હવે તનદરેાસ્તીની જાળવણી કરવાની વિદ્યા ઝડપથી મનાતી જાય છે.

ઘણા લોકો ખાતાંપીતાં પણ અરધાંજ જીવતાં હોય છે.

જયારે પણ આપણે ખેારાકને લગતી અક્કલ પસંદ વાતો કોઇક મીત્રને કહીએ છીએ ત્યારે ઘણીક વેળા આપણને કહેવામા આવે છે કે એ બધાં ખેનકેાટક શું કામના ? કોઇક તો કહેશે કે મારા માબાપ, જેઓ ઘણી સારી વૃદ્ધ વયે મરણ પામ્યા, તેઓ તો આ વેહેજા વીષે કાંઇ જાણતાં નહોતાં; છતાં તેઓ તંદરેાસ્ત રહેતા હતા. હવે કેટલાક દાખલામાં આ વાત ખરી પણ હેાય, જો કે ઘણીખરી તેમ હોતી નથી, પણ જો તેમનાં માબાપેાએ ખેારાકનાં ઇલમ વીષે જાણ્યું હતે અને તે પ્રમાણે ચાલ્યા હતે તો કદાચ તેઓ વધુ તનદરેાસ્ત તેમજ વધુ વરસ કાં ન જીવતે અને આખી જીંદગી ભર સંપુણ તનદરેાસ્ત રેહવા કાં ન પામતે ? તમો તમારી આસપાસ નજર કરી તપાસશેા તો તમને જણાશે કે ઘણા લોકો માત્ર નામનાં જીવતાં હોય છે. એમને અરધા જીવતાં, અરધા મુવેલા કહીએ તેાબી ચાલે. તેમની મનશક્તિ તેમજ શારીરીક સ્થીતી એટલી તો મંદ થયેલી હોય છે કે ખરી જીંદગીની મેાજનેા તેઓને જરાએ ભાસ હોતો નથી. ખરી જીંદગી ઘણાજ થોડાં લોકો ભોગવતાં હોય છે અને એવાં હજારો નહી પણ લાખો લોકો, તેમનું મરણ નીપજે તે આગમજ અરધ મરણતોલ હાલતમાંજ જીવતાં હોય છે.

ખેારાકની અસર.

સાધારણ મનુષ્ય તો કાંઇજ જાણતો નથી કે તેના શરીરનાં કચરો કાઢવાવાલા (એલીમેનટરી) ભાગો ઉપર તેમજ શરીરની તનદરેાસ્તી અને જોર-શક્તિ ઉપર ખેારાક શું અસર કરે છે. આગલ આપણે વાંચી ગયા કે કબજયાતથી યાને પેટ બંધ થવાથી કેવા કેવાં તહરેવાર ભયંકર દરદો માણસને થાય છે, બલકે કોઇપણ દરદ એવું ન હશે કે જે મેાટે થોડી યા ઘણી કબજયાત જવાબદાર ન હોય.

જો તમો એવું માંગતા હો કે મારૂ શરીર આખ્ખું પવીત્ર રહે, મન સાફ રહે, તમારા 'મસલ્સો' મજબુત, અને જ્ઞાનતંતુઓ (નરવરસીસ્ટમસો) ઘણીજ તીક્ષણ કોમલ અને સુક્ષમ રીતે બંધાયલી રહે, તો આ

કચરો કાઢવાવાળા અવયવોનું કાર્ય ઘણી સારી પેઠે ચાલવું જોઇએ, એટલે કે ચોક્કસ વખતની અંદર શરીરમાં થયલો કચરો બાહેર નીકળે એવી પુરતી રીતે શરીરનું કાર્ય નિયમીત થવું જોઇએ.

આજના જમાનાની જે ગંભીર ભુલો છે તે માંહલી એક ભુલ એ છે કે લોકોને એવા ખોરાકો લેવાની આદત વધતી જાય છે કે જે ખોરાકોમાંથી રેસાના (fibrous) તત્વો કાઢી નાખેલા હોય-જેવા કે ઘઉંનો આટો-યાને ઘઉંના દળેલા આટામાંથી-ડુંલુ વગેરે ખરબચડા તત્વો કાઢી નાખેલો લોટ સાધારણ રીતે જે ખવાય છે તે, આ પ્રમાણે બીજી ઘણી અગત્યની ખાવાની ચીજોમાં પણ થાય છે. લોકોમાં એવો વહેમ બેઠેલો છે કે ખોરાક જેમ સહેલથી ગળી જવાય તેમ આપણને ચાવવાની મેહનત કમતી થાય છે, અને તેમ તેનો વધુ સ્વાદ આવે તેથી વધુ ફાયદો થાય છે, પણ આ ભુલ ભરેલા વીચારોનું પરીણામ ઘણું અફસોસ કારક થઇ પડયું છે. આ વિચારોજ ખરેખર દુનિયામાં દેખાતી નાકઉવતી, માંદગી અને દરદ માટે જવાબદાર છે.

શરૂઆતમાં અપૂર્ણ રીતે ચાવવું એજ બેશક કબજયાતનું મોટું કારણ છે, જે રસો મહોંડામાં થવા જોઇએ. કે જે સારી કાની ચાવવાથીજ થઇ શકે છે, તેઓ ત્યાં થતા નથી. આવી રીતે અધકાચો ચાવેલો ખોરાક હોજરી તથા આંતરડામાં જઇ ત્યાં બહુ તકલીફ આપે છે, અને ત્યાં નવેસરથી રસો ઉપજાવવાનું કાર્ય કરવું પડે છે, કે જે કાર્ય દાંતોએ કરવું હતું. હોજરીને કાંઇ દાંતો નથી એવું વારંવાર કોઇને કહેવાય છે પણ એ વાત તેમના ધ્યાનમાં ઉતરતી નથી.

કબજયાતનાં ઇલાજો.

(૧) ખોરાક ઘણોજ ચાવીને ખાવો એ પહેલો ઉપાય.

ત્યારે કબજયાતને દુર કરવાનો સઉથી પહેલો ઉપાય જે ધ્યાનમાં સમજવાનો છે તે એ કે તમારા ખોરાકને ઘણો સારી રીતે ચાવવો. તે માટે ખોરાક એવો કઠણ જોઇએ કે જે મહોંડામાં સારી રીતે ચાવી શકાય અને દાંતો સારી પેઠે વપરાય જે ખોરાક મોંહડામાં એવી રીતે ચવાય નહી તે માણુસની હોજરી માટે નાલાયક છે. સંપૂર્ણ રીતે ચવાયાથી તે પાચન થવા માટે લાયક થાય છે. ચવાયાથી તે માવા જેવો અથવા લગભગ પ્રવાહીજ બની જાય છે. એટલુંજ નહી પણ મોંહડાનાં

રસ (saliva) સાથે તે બરાબર મળી જવાથી પાચનક્રીયા ઘણી સંતોષકારક થઈ શકે છે.

હવે આ વાત યાદ રાખવી કે ખોરાક ઘટતી રીતે ચવાય તેમજ પાચન થાય તેટલા માટે તેની અંદર ચોક્કસ પ્રમાણ કચરા (fibrons) નું તત્વ હોવુંજ જોઇએ. આ કચરાનું તત્વ, ખોરાકને જોઇતું વજન અને જથો આપવાને તેમજ પાચનક્રીયાની ઝડપ અને ચપળતા વધાંરવાને માટે જરૂરનું છે. જો તમને કાંઇ દરદ થયું તો તમારે સઉથી પહેલા જોવું જોઇએ કે તમારા "બોવેલ્સો" સુસ્ત થયાં છે કે ? અને તેમને ચાલાક કરવાનો તાતકાળીક ઘટતો ઉપાય કરવોજ જોઇએ.

ઘણાકોને ખબર ન હશે કે લોહી બનવાનું કાર્ય શરીરના આ (ઇનટેસતાઇન) ભાગમાંજ શરૂ થાય છે ત્યારે એ ભાગને હમેશાં ચપલ રહે એમ રાખવાની કેટલી જરૂર છે ?

(૨) અણુઘટતા ખોરાકોથી દુર રહેવું

ભુખ વિના ખાવું,—જોઇએ તે કરતાં વધુ જથો ખોરાકનો ખાવો, જોઇએ તે કરતાં વારંવાર ખાવું. (દાખલા તરીકે જેઓ દીવસમાં ચારથી પાંચવાર ખાય છે તેઓ હોજરીને પોતાનું કાર્ય સંપુર્ણ રીતે કરવાની તક આપતાજ નથી) અણુઘટતા પદાર્થો ખાવા એ શરીરમાં થતી વ્યાધીઓનાં મુખ્ય કારણો છે. ઘણી લાંબી લાંબી રીતે બનાવેલાં (concentrated) ખોરાકો તેમજ જે પદાર્થોમાંથી-શાખા કાઢી નાખ્યા હોય તેવી ચીજો તથા ઘણા મરી મસાલાના ખોરાકો ખાવાથી દુર રહેવું. સફેદ ઘઉની રોતી-બીસકીટ-પાઉ -કે જે સાધારણ રીતે બધેબધ વપરાય છે તે આટાની ચીજોથી તદન દુર રહેવું

ઘણાક દાખલાઓમાં ઉપલી રીતે ખોરાક બદલ્યાથી અથવા ઘટતો ફેરફાર કીધાથી આંતરડાનું કાર્ય ચપળ થઇ કબજયાતનો પુરેપુરો ઇલાજ થઇ શકશે.

(૩) ફ્રુટો કબજયાત માટે ઘણી કીમતી છે.

એવા ઘણા ફળો છે કે જે કબજયાતની ફરીયાદ માટે, ખાવા ઠીક થઇ પડે છે. લીલી દરાખ તેનાં ઠળીયા સાથે ખાવાથી આ

દરદમાં બહુ ફાયદો થાય છે. દરાખનો રસ પણ અસરકારક છે પણ તે રસને નીચલી રીતે યાને જેને દરાખની કોફી કરી કહે છે તે મીસાલ જો લેવાય તો વધુ ફાયદાકારક છે. દરાખના રસને એક પ્યાલામાં નાંખી પોણું પ્યાલું ભરાય તેટલો રસ લેવો, ગમે તો તેમાં થોડીક સાકર નાંખવી અને તેમાં ગરમ ઉકળતું પાંણી નાંખી પ્યાલાને ભરી કાઢવું અને એવી રીતે દરાખની કોફીનું એકેક પ્યાલું ભોજન જમી રહયા પછી દીવસમાં એક યા બે વાર લેવાથી કબજયાતથી પીડાતાં માણસોને ઘણું ખુશકારક પરીણામ મળશે.

ખાટા-મીઠા (આસીડવાલા) ફળો પણ ઘણા દાખલાઓમાં કીમતી થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે કેટલાકોને સફરચન ગુણ કરે છે જેમને એ ફળ ખાવાની ઇચ્છા થતી હોય તેઓને એક યા બે સફરચન બે ભોજ-નની વચે ખાવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

અંજીરમાં જીણા જીણા બીયાં હોવાથી પેટનો ખુલાસો લાવ-વામાં ઘણા ગુણકારક છે. આ બધી ફરૂટો જોકે ગુણકારક છે, છતાં કેટલાક માણસોને કબજયાત ઉપર અસરકારક થઇ પડતી નથી. યાને પેટનો ખુલાસો લાવવાને પુરતાં નથી.

૪) પાણીની અગત્યતા.

પાણી જે જીંદગી આપનારૂં પ્રવાહી છે. તે ઘણા લોકો જોઇયે તેટલું પીતાં નથી. અને તેથી પણ ઘણાએ કબજયાતથી હેરાન થતા હોય છે. અલબતાં હું એમ કહેવા નથી માગતો કે તમારે પુષ્કળ પાણી પીવું પણ મારૂં કહેવું એ છે કે દર બેકલાકે એકેક ગલાસ ભરી પાણી પીવાની આદત તમારે પાડવી જોઇએ. એટલે કે દીવસમાં પાણીનો જથો એટલો પીવો જોઇએ કે જે સરાસરી દર બે કલાકે એકેક ગલાસ પીધા બરાબર થાય. જેપાનીઝો માટે કહે છે કે કેટલાકો દીવસમાં એક ગેલન જેટલું ઓછામાં ઓછું પાણી પીયે છે. પણ એટલું બધું આપણને પીવાની કાંઇ જરૂર નથી. ટુંકમાં એટલુંજ સમજવાનું કે પાણી પુરતા જથામાં ન પીધાથી લોહી ઘટ થઇ જાય છે જેથી તે પોતાનું સરકયુ-લેશન ઘટતી રીતે કરી શકતું નથી.

(૫) ઓલીવ તેલ olive oil.

દરેક ખોરાકની સાથે ઓલીવ ઓઈલ ભેલીને ખાવાથી, અથવા એક યા બે મેાટા (table spoon) ચમચા ભરી રાત્રે સુતી વેળા લેવાથી પણુ ઘણાં સારા પરીણામેા આવે છે.

(૬) કાચેા સેકેલેા અનાજ.

કેટલાક અનાજો, જેવા કે ઘઉં, ચેાખા બારલી, બાજરી વગેરે ચુલા ઉપર ફકત સેકી પછી દુધમાં ભીંજવીને ખાવું. ગમે તેા તેમાં મીઠાસ માટે કેાઇક ફ્રુત જેવી કે ખજુર, અંજીર વગેરે ભેળીને ખાવું. આથી તે સ્વાદદાર થઇ ભુખને ઉશકેરનાર ખેારાક થાય છે. અલબતાં જેમને ખરી ભુખ લાગી હેાય તેઓને માટેજ આ ચીજો છે. કારણુ કે ઘણુા માણુસેા "ખેાટી ભુખ" નાં બહાનાં હેઠળ ભુલથી એવું માને છે કે હમને ભુખ લાગી છે, તેઓ જીભને કંઈક ખાટી તીખ્ખી ચીજો લગાડી ભુખને જોર જુલમથી ઉશકેરે છે.

જો તમને ખરી ભુખ લાગી હશે તેા ઉપર કહેલા ખેારાકેા, તેઓની સારી હાલતમાંજ તમને સ્વાદદાર લાગશે. પણુ તમને મીશ્રણુવાળી ચીજો જોઇએ અને તમારા ખેારાકને સ્વાદદાર કરવાને ખાટેા મીઠેા યા તીખેા શેાસ (sauce) સરકેા યા ચટણી વગેરે જોઇએ તેા **તમારે જાણુવું કે તમે ખેાટી ભુખે ખાવેા છેા, એટલે કે તમને ખરી કુદરતી ભુખ છુટી નથી છતાં તમેા જીભને ઉશકેરીને ખાવા માંગેા છેા,** અને જ્યાં સુધી તમેા આવી રીતે ભુખને અકુદરતી રીતે ઉશકેરવાનું કરશેા ત્યાં સુધી તમને ખરી (કુદરતી) ભુખ કદી પણુ પેાતાની મેળે છુટવાની નથી.

કાચા અનાજો માટે ઘણુાએા ભલામણુ કરે છે કે, તેમને કંઈપણુ પ્રવાહી (પાણી યા દુધ) વગર લેવા જોઇએ, પણુ તેમ કરતાં ચાવવાની બહુજ મેહનત પડે છે. તેથી પ્રવાહીમાં ભીંજવીને લેવેા ઠીક છે, ગમે તેા ઓલીવ (olive) ઓઇલમાં ભીજવી ખાવેા અથવા તેા કેાઇક ઠેાટલાવાલા ફળની સાથે ભેળીને લેવેા ત્યારે કબજ્યાત માટે કાચા અનાજ નેા ખેારાક ઘણેા કાર્યસાધક થઇ પડે છે. એ કાચા ખેારાક સાથે તરકારી

પણ (કાચી) ભેલી શકાય જેવી કે સાલીદ–મુરા, ભાજી, ભીંડા, યા કાકરી તાંબોતાં વગેરે કે જે ચીજો કાચાજ ખવાઇ શકાય છે પણ તેમની સાથે થેાડુક એાલીવ એાઇલ ભેળ્યું હાેય યા લીંબુનેા રસ નાંખ્યેા હાેય તેા તે ખેારાક ઘણેા સ્વાદદાર થાય છે તેમજ તેવેા કેવળ તનદરેાસ્ત ખેારાકેા છે.

(૭) ઘઉંનું થુલું (Bran) એ ઉત્તમ ઈલાજ છે.

જેએાને લાંબા વખતની ચાલુ કબજયાત હેાય અને જેમને ઉપલા ખેારાકેાથી ફાયદેા થતેા ન હેાય તેએાએ ઘઉના થુંલા (આટામાંથી ફક્ત કાઢી નાંખેલું થુલુ) ઉપલા ખેારાક સાથ મીશ્ર કરી ખાવું. સાધારણ રેાટલીમાં પણ થુલુ નાખી ખાવું. કાચું થુલું પણ બહુ ઉત્તમ છે. પણ ઘણાકેાને થુલું ખાવા ગમતું નથી. તે માટે એક ઇલાજ છે. તદન ચેાખા ઘઉંને ભુંજીને તેના રેસા જેવા લાંબા તાર કાઢી તેની ખાસ બીસકીટેા, અમેરીકાથી બનાવેલી આવે છે જેને Shreaded Wheat Biscuits કહે છે (જે આરામી નેવીમાં મળે છે) તે મંગાવી ખાવાથી પણ ઘણેા ફાયદેા થશે, આ બીસકીટ ઘણા નાતવાન થયેલા બીમારેાને પણ ફાયદેા કરે છે

અલબતાં એકલું થુલુંજ (કાચું) ખાવેા તેા ઘણેા ફાયદેા થશે કાચુ ન ગમે તેા તેને પાણીમાં ભીજવી તેનેા લેાટ કરી તેમાં થેાડીક સાકર નાંખી અને પછી તેના નાના કટકા બનાવી સુકવવા તે પછી તમે જોશેા કે સ્વાદમાં ઠીક લાગશે.

ઘઉનું થુલુ લેવાની બીજી રીત.

સહવારે ઉઠયા કે એક ચમચી ભરી થુંલુ–મેાંહ ઉપર મુકી ઉપરથી ગરમ યા ઠંડુ પાણી અરધુ કપ જેટલું પીવું–તે પછી દરેક ભેાજણ ખાવાની આગમજ યા ખાધા પછી અરધુ પ્યાલુ ભરી થુંલુ લઈ તેને ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને લાહી જેવુ યા જરા સુકું કરી ખાઇ લેવું. રાત્રે પણ સુવા જતી વેળા ચમચેા ભરી થુલુ–ખાઈ લઈ પછી સુંવુ–આ ઇલાજ સખતમાં સખત કબજયાતને તેાડવાને પુરતેા સામર્થવાન થશે.

(૮) કબજીયાત માટે કસરતોની ખાસ જરૂર.

આ ઉપાયો સાથે થોડીક કસરત તો જરૂર થવી જોઇએ. કસરત કરવાથી શરીરમાંનું બધું લોહી ફરતું થશે. તેથી મસ્કયુલર શક્તિ વધારવી ઘણું અવશ્યનું છે એ માટે કોઇક પુછશે કે આંતરડાંઓ ચપલ થાય એ માટે કેવી કસરત હશે તો તે માટે જાણવું કે જે જાતની કસરતથી આખા શરીરની મસ્કયુલર શકતી વધે કે જેથી લોંહી વધુ ઝડપથી દોડતું થઈ સ્વચ્છ થાય છે તો તેથી આ ઝાડાની નળી પણ મજબુત થશે.

કસરત કરવાથી શરીરમાંના ઘણાક ઝેરો બાહેર નીકળી જાય છે. દાખલા તરીકે ચામડી પોતાના કરોડો છીદ્ર મારફતે ઘણીક અસ્વચ્છતા બાહેર કાઢે છે અને તે પ્રમાણે કચરો કાઢવાવાળા બીજા અવયવો ફેફસાં ગુરદાં, આંતરડા વગેરે ચપળ થઈ કેટલોક (Waste) કચરો બાહાર કાઢી નાંખે છે અને એવી રીતે આખી મસ્કયુલર શક્તિ વધારવાથી શરીરમાં જોર-શક્તિ વધે છે, જીવન શક્તિમાં ઉમેરો થાય છે. અને તેથી કુદરતી રીતે દરેક અવયવ મજબુત થઇ પોતાનું નિયમીત કાર્ય ઘટતી રીતે બજાવતું થાય છે. જેથી કબજીયાત પણ દુર થવા પામે છે.

એ માટે ખાસ કસરતો એવી જોઇએ કે જેથી શરીરના બધા પ્રાણીક અવયવોને (યાને આખા પેટના ભાગને) સારીકાની ગતી અને હીલચાલ મળે (કેટલીક હીલચાલો આ પુસ્તકને છેડે મે આપી છે.)

ઉપર જણાવેલા સઘળા ઉપાયોમાં અલબતાં કેટલીક મહેનત તથા ખંત લેવી પડે છે જે ઘણાઓ એક યા બીજા બહાને કરી શકતાં નથી તેઓને કાંઇક ખાસ સેહેલો અને તાંતકાળીક ઉપાય જોઇએ છે. તેવા માણસો ખરેજ સવાલ પુછશે કે આ આટલી બધી કડાકુટ તો હમારેથી નહી થાય માટે કાંઇ એવો સેહલો સાદો ઉપાય છે કે ? વળી ઘણાકોને પોતાના માનીતા ખાણાં-પીણાંઓ છોડવા ગમતા નથી. પોતાની જીંદગીની આદતો છોડી શકતા નથી. છતાં કબજીયાતથીજ રાહત મેળવવાને તો તેઓ જરૂર આતુર હોય છે તેવા સઘળા માણસો જાણીને ખુશી થશે કે તેમના માટે એક એવો સરસ કાંઇબી જોખમ વીનાનો, બલકે તદન નિર્દોષ, તાતકાળીક અને રામબાણ ઇલાજ રહેલો છે, કે જે એટલો તો સાદો અને સરળ છે કે દરેક જણ અજમાવી લાભ મેળવી શકે અને તે ઉપાય તે

આંતરડાને ગરમ પાણીથી ધોવાનો (Colon Flushing) છે. આ પાણીનો ઉપાય તાતકાળીક પરીણામ લાવે છે અને એના જેવો અસરકારક-ઉતાવળો અને અચુક-રામબાણ ઉપાય, કોઇબી દવા કે ગોળી મેડીકલ તોપખાનામાં નથી કે જે કરી શકે. ડાકટરોના જોલાબો લેવા પછી ઓછામાં ઓછા પાંચથી સાત કલાકે તેઓ કાર્ય કરે છે. જ્યારે આ પાણીના ઇલાજથી તાતકાળીક ખુલાસો મળે છે-અને તે દવાઓ કરતાં વધુ સરસ અને રાહતકારક હોય છે. છતાં મેડીકલ ડાકટરો એ પાણીનો ઉપાય કબજીયાત માટે જવલેજ ફરમાવે છે; તેવા કોઇક ખાસ કેસમાં કે જ્યાં તેમના દવાદારૂના સઘળા ઉપાયો લાઈલાજ થઇ પડી ચાલતા નથી, ત્યારેજ તેઓ છેવટના ઉપાય તરીકે કોઈકવાર એનીમાદુશ-યા પીચકારીથી કોઇક તેલ વાપરે છે. યા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે તે પણ એક યા બે પાઈન્ટ યા વધતામાં વધતું ચાર પાઈન્ટ, પણ તે ઘણા જવલેજ હોય છે.

આ રીત માત્ર રડતીનાં આસુ લુછવા જેવી હોય છે કારણ કે મનુષ્ય દેહની આ ગટર (ઇનતેસ્તાઇન) જે લગભગ (૪) ચાર ફીટ જેટલી લાંબી છે અને જે એક ઘોડાના નાલનાં આકારમાં પેટની આખી જગ્યા રોકી રહી છે, તેમાં માત્ર એક યા બે પાઈન્ટ પાણી નાંખ્યાથી ઝાઝી અસર થતી નથી તેને માટે એક વૃદ્ધ માણસે તો ચારથી પાંચ બાટલી ભરી પાણી લેવું જોઇએ છે અને ત્યારેજ તે આખુ આંતરડું સંપૂર્ણ રીતે ધોવાઈ તે માંહેલો મેલ બહાર નીકળે છે, અને તે જગ્યા સ્વચ્છ અને સાફ થઇ શકે છે.

હવે આ પાણીથી આંતરડાને ધોવાની રીત (Colon Flushing) અમેરીકા, જરમની તથા ઇંગ્લાંડમાં પણ ઘણા મોટા પાયા ઉપર વપરાય છે. કુંદરતનું કીધેલું પાણી શરીરની આરોગ્યતા માટે કેટલી બધી કીમતી સેવા બજાવે છે તે તો જેઓએ " નેચરકયોર " અથવા નેચરોપથી યાને કુદરતી ઉપાયોથી સાજા કરવાની વિદ્યા વીષે જોયું જાણ્યું છે તેઓજ જાણી શકે.

કબજયાત માટે તાત્કાલીક રાહત આપનાર ગરમ પાણીનો ઈનતરનલ બાથ (એનીમા-દુશ.)

મેડીકલ ડાકટરો "એનીમાં" (પાણી) લેવા સામે બોલે તેમાં વજુદ નથી.

કેટલાક મેડીકલ ડાકટરો બલ્કે મેડીકલ વર્ગ સામાન્ય રીતે આ "એનીમા" લેવા સામે વીરૂદ્ધ મત દર્શાવતા હોય છે, ખરૂં કહીયે તો તેઓને આ પાણીના ઇલાજનો અનુભવજ હોતો નથી કારણકે શરૂઆતથીજ તેની સામે અણગમો રાખી એ ઇલાજની તપાસ તેઓ લેતાજ નથી. અથવા કોઇક ડાકટર એ ઇલાજ ફરમાવે છતાં તેથી માણસની તન્દરોસ્તીને અતીશય ફાયદો થાય છે, એવું ન માનતાં માત્ર એક નજીવી બાબદ તરીકેજ તેને લેખે છે. તેઓ કહેશે કે આમ એનીમાં લેવી એ અકુદરતી છે. તો આપણે તેમને પુછીશું કે દવાઓ ને ગોળીઓ ગળવી એ શું કુદરતી છે? વળી કેટલાકો કહે છે કે એનીમાંથી પાણી લેવાથી રેકટમ સફરા-અથવા મળાશય)નું માંસ નરમ પડી જાય છે, જેથી તે કુદરતી રીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકતું નથી. આવા વાંધાઓ તેઓ એનીમાં સામે લાવે છે, તો આપણે તેમને પુછીશું કે આપણે રાત દીવસ કોગળા, દાંતણપાણી કરવા મહોડામાં શું પાણી નાખતા નથી? તેથી મહોડાનાં તીસ્યુઓ નુકશાન શું પામે છે? અથવા દવા ગોળીઓ પોતાની ખરાબ અસરો પાછળ છોડી જાય છે કે નહી? તેઓ શું તદ્દત "હાર્મલેસ" છે? આમ ડાકટોને પુછીશું તો જવાબજ નહી મળશે. અથવા કાંઇક આરીતીરી યા ભેદભરમની મોટી વાતો કરવા માંડશે.

કહાચને એમ હોય કે આ એનીમાંથી દરદીને જે રાહત મળે છે, બલકે તેવા સાધારણ તીક્ષણ દરદો તો 'એકજવાર આ કોઠાને સાફ કીધાથી તદ્દન નીકળી જાય છે, તેથી દરદી ડાકટરની સલાહ કે દવા લેવા પાછો ન આવે એવી બીકથી કદાચ ડાકટરો એનીમાં સામે લોકોને ચોંકાવતા હોય, ગમે તે કારણ હોય, પણ જેઓ આ પાણીનો ઉપયોગ કરે છે (અને તેવા માણુસો કાંઇ માત્ર સેંકડો અને હજારો નથી, પણ લાખો માણુસો છે), તેઓના અનેક વારનાં અનુભવો દરશાવે છે કે એનીમાંથી પાણી લેવામાં કાંઇ પણ જોખમ કે ભય નથી, કે નથી કાંઇ તેથી તેવા ન ધારેલા નવા દરદો ઉપજતાં કે જે દવાના ઉપાયોથી થઇ લાગે છે, બલકે જે બિચારાઓ કબજયાતથી હેરાન થતાં હોય તેમજ તિક્ષણ દરદના હુમલાઓથી હેરાન થતા હોય, તેઓને એનીમાં તો મોટી રાહત અને એક આશીરવાદ સમાનજ થઇ પડી છે.

જરમનીમાં કુનેહ કરી એક સાધારણ ખેડુતે આ પાણીની સારવાર (Hdyropathy) શોધી કાઢી તેનાથી લાખો માણુસોને રાહત મળી છે, અને તેમનાં બીકટમાં બીકટ દરદો પણ જતાં રહ્યાં છે, એ જેઓએ નેચરોપથી વીષે વાંચ્યું હોય તેઓ જાણુતા હશે. આ પાણીની સારવાર જરમનીમાંથી અમેરીકામાં દાખલ થઇ, અને આજે અમેરીકામાં કાંઇક અગણીત સેનીટોરીયમો અને હોસ્પીટાલો થઇ છે કે જયાં કાંઇ પણ દવા વીનાં માત્ર કુદરતી ઉપાયો જેવા કે ઠંડા યા ગરમ પાણીના બાથ-હવાનું સ્નાન-(airbath) સુર્યની રોશની તડકું (sunbath) વગેરેથીજ દરદીને સાજા કરાય છે. અને આજે અમેરીકામાં લગભગ ત્રણ કરોડ માણુસો છે કે જેઓ દવાનો એક કટરો બી વાપરતા નથી. વળી હાલ ઇંગ્લંડમાં બી એવા ખાતાઓ ધીમે ધીમે વધતાં જાય છે. આટલું વીવેચન કરવાની મતલબ એજ કે વાંચનારાઓને પાણીની સારવારની કીંમત વીષે કાંઇકિ ગંભીર ખ્યાલ અને વિશ્વાસ આવે

અલબતાં દર દીવસજ ચાલુ હંમેશાં એનીમાં લેવાની કાંઇ જરૂર નથી એક વાર એક અમુક દરદથી યા કબજયાતથી પીડાતાં માણુસની તે ફરીયાદ નરમ પડવા આવી તો પછી એનીમાં દરરોજ લેવાનું કામ પડશે નહીં, કારણકે એકવાર આંતરડાંઓ સ્વચ્છ થવા માંડયા કે તેઓ

પોતાનું કાર્ય ધીમે ધીમે કુદરતી રીતેજ કરતાં જાય છે અને ત્યાર કેડે અમસ્થી એનીમાં દરરોજ લેવાની કશી જરૂર હોતી નથી. તો જો કે અઠવાડીયામાં એકવાર યા દર પખવાડીયે એકવાર લેવાથી, કોઠો તદન સાફ સ્વચ્છ થઇ, શરીરનું લોહી વધુ પવીત્ર થાય છે, જેથી શરીરની સુખાકારી અને તનદરોસ્તી વધે છે, તેના કારણો આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ. તેમજ તે વીષે મહાન સત્તાધીકારી પ્રોફેસર મેચનીકોફનાં અનુભવ અને મત પણ દરશાવી ગયા છે તે ઉપર ફરીનેએકવાર વાંચનારનું લક્ષ ખેંચીશ (આ બાબદ માટે વારંવાર વાંચી આપણી યાદદાસ્ત તાજી કરવાની જરૂર છે.)

એક મોટી ભુલ.

તમને દરરોજ એક ઝાડો થતો હોય તેથી એમ ન સમજવું કે તમારી મોટી ઇનટેસ્ટાઇનમાં કબજયાત નથી યને તેની અંદર ચીટકી રહેલી કાંઈકિ વસ્તુઓ નથી. સારી તનદરોસ્તી ભોગવવા માટે, માણસને દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે ઝાડા સારી રીતે થવાજ જોઇએ એક જાણીતો અમેરીકન ડાકટર તો કહે છે કે, માણસ જેટલી વાર ખાય તેટલીવાર તેને ઝાડા આવવા જોઇએ, કારણકે જનાવર તથા પક્ષીઓ વગેરે વારે વારે છેરે છે, તેવીજ રીતે માણસને પણ થવું જોઇએ.

જો તમો ઉંમરે પુગેલા અને કદાચ માત પીતા થયેલા મરદ યા ઓરત હો અને તમે જો આ ભયભરેલી (કબજયાતની) હાલતમાં રહેતા હો, તો પછી તમારાં નાદાન છોકરાંઓ (કે જેઓને તનદરોસ્તી માટે શું ભય કે જોખમ છે તેનો કશો વીચારજ હોતો નથી તેઓ) માટે દરરોજ કાયદાસરનાં ઝાડા આવે તેની તમો શું આશા રાખી શકો ?

જયારે તમને સુરતીની લાગણી, તાવ જેવું ખરાબ શ્વાસ, જીભ ઉપર ઠરો, ઘેરાયલો ફીકો ચહેરો, હંફણ, ઠાંસો કે ફુલ્લા, ખીલ વગેરે જેવું માલમ પડે ત્યારે જાણવું કે આ કુદરતી ચેતવણી છે કે અંદર કાંઇ બરાબર નથી અને તેથી તે ઉપર તમારે તુરત ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આ માત્ર બાહેરની નીશાણીઓ છે કે જેમનાં તરફ તમો બેદરકારી બતાવો અને જો આ ઇનટેસ્ટાઇનને સાફ—સ્વચ્છ કરવા માટે ઇલાજ ન લીધો તો તમને અવશ્ય તાવ—રૂમેટીઝમ—લીવરની ફરીયાદ, હાર્ટ યા ઝાડની ત્રબલ વગેરે ભયંકર ફરીયાદ ઉભી થવાની-તેનું કારણ ?

જે કચરો કુદરતે નાલાયક કીધો અને જેનો શરીરને પાછો કશો ઉપયોગ નથીં તે કચરા (ઝેરો) ને જયારે તમારી ઇંટેસ્ટાઇન બાહેર કાઢવાને કાર્ય કરી શકતી નથી. ટુંકમાં તમને કબજયાત થઇ તો પછી ત્યાં ધીમે ધીમે વધુ ઝેરો પેદા થવા માંડે છે. કે જે લોહીનાં સરકયુલેશનમાં દાખલ થઇ ખુદ લોહીને નાલાયક-(ઝેરી) કરી, અચુક ગંભીર દરદને જનમ આપે છે-આ વાત જો તમારા ધ્યાનમાં ઉતરે તો પછી તમો સહેલથી સમજી શકશો કે મેડીકલ ડાકટરો દરદ માટે જે કહે છે કે તે બાહેરથી આવે છે-તેમાં કાંઈ વજુદ નથી પણ જે કાંઇદુઃખ દરદ થાય છે તે માટે આ " કોલન " યાને માણસાઇ ગટરજ જવાબદાર છે જે માટે નીચલી સાહદત રજુ કરીશ

દુનીયામાં સઉથી વધુ પ્રખ્યાત થયેલા પ્રોફેસર મેચનીકોફ કહે છે કે, " કોલન " એ ભયંકર કીડાઓ (જર્મો) ને પેદા કરવાની જગ્યા છે.

પ્રો૰ મેચનીકોફ—કે જેના કરતાં વધુ કુશળ બાયાલોજીસ્ટ અને ફીઝયાલોજીસ્ટ દુનીયામાં બીજો કોઈ નથી એવું કહેવાય છે તેણે લાંબા વખતથી પુરવાર કર્યું છે કે તનદરોસ્તી માટે આ "કોલન" મોટું ભય સમાન છે એટલુંજ નહી પણ જીંદગીને પણ જોખમ સમાન છે.

કેટલાક વરસો આગમજ જયારે પ્રો૰ મેચનીકોફ કોલેરા વીષે અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે તેને માલમ પડયું કે એક સાધારણ તંદરોસ્ત દેખાતા માણસનાં આંતરડામાં અસંખ્ય જાતનાં "બેકટ્રીયા" (જીવજંતુઓ હમેશા રહેતાં હોય છે કે જે માંહેલા કેટલીક જાત ઘણી ભયંકર હોય છે કે જે ખાસ કરીને કોલન યાને મોટા આંતરડાં કે જયાં આ નુકશાન કારક જીવજંતુઓ ઘણાંજ ભેગાં થતાં હોય છે—તેણે પોતાની મક્કમ માન્યતા જાહેર કરી છે કે " આ ઇનટેસ્ટાઇનલ " બેકટ્રીયા " જે

ઝેરો પેદા કરે છે તેઓજ મનુષ્ય જાતને થતાં સઘળાં દરદોનું મુળ કારણ છે તેમજ જવાન વયે (યાને ટુંક ઉંમરમાં) બુઢાપો લાવવાનું મુખ્ય કારણ છે.

હવે આતો પુરવાર થયેલી બીના છે કે સઘળાં પ્રાણીઓ, માણસ તથા જનાવરો જયારે જનમે છે ત્યારે તેમનાં પાચન ક્રીયાંના અવયવો તદન પવીત્ર અને સેાજાં હેાય છે, તેમજ આ બેકત્રીયાથી નીરાળાં હોય

છે, અને આ બાબદ ઉપર પ્રો૦ મેચનીકોફ કહે છે કે, મારૂં ખાત્રીપુર્વક મત છે કે જો આપણે આપણી બાળઅવસ્થાની કોરી સ્વચ્છ ઇનટેસ્ટાઇનને હમેશાં જાળવી રાખીએ અને તેને આ ઝેરી બેકત્રીયાથી બચાવી રાખીએ યાને તેઓને પેદા થવાનું કારણ ન આપીએ તો જે દરદો આ જીવડા ઓને લીધે થવા પામે છે તે બધાં દરદો થતાં આપણે અટકાવી શકીયે, કે જે દરદોમાં ક્રોનીક " હાર્ટ-ડીસીસ," આરટીયરો સ્કોરેાસીસ અને સઘળી જાતનાં " હેડ-એક" યાને માથાનાં દરદો આવી જાય છે એટલુંજ નહી પણ આપણી જીંદગીને વધુ લાંબી, વધુ સુખવાસી બનાવી શકીયે-કારણકે કવખતે બુઢાપો આવવાનું સઉથી મોટું કારણ જે આતરડાંમાં આ ઝેરો એકઠાં થવાનું અને લેાહીને ઝેરી બનાવવાનું છે તે એકઠાંથવાનુ બંધ થાય-જે મતને સેંટ ફ્રાનસીસની પેાસ્ટ ગ્રાડયુએટ હોસ્પીટાલેાનો વડો ડા૦ સામયુલ લોઇડ ટેકો આપે છે અને કહે છે કે-મેચનીકોફ કહે છે તેમાં જરાયે શક નથી કે માણસનું મોટું આંતરડું, એ ઝેરી કીડાઓને પાળવાનું મુખ્ય મથક છે, કે જેઓ તનદુરસ્તીને બે ખમ કરી જીદગી ટુંકી કરે છે.

(એ ઝેરી જીવજંતુઓ પેદા થવાનું કારણ તે કબજીયાત છે જે માણસ પોતાના હાથેજ ઉપજાવે છે,)

કબજ્યાતનું પરીણામ ઉપર કહ્યું છે તેમ દુખઃદરદો ઉપજાવે છે, તેથી જીવનશક્તિ તથા ખમવાની (Endurance) શકતી ઘટવા માંડી તે સામે શરીરની બીજી બધી શકતીઓ પણ ઘટવા માંડે છે. ખાસકરી પાચનક્રીયા (એસીમેલેશન) સમાવેશ ક્રીયા-લેાહી વહેવાની ક્રીયા વગેરે અને આ સઘળું મેડીકલ સાયન્સબી કબુલ કરે છે કે આ કેાલનમાં ભેગા થયેલા ઝેરોનુ પરીણામ છે.

ત્યારે આ ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિને પાછુ વધારવાનું અને કવખતે મરણ થતું અટકાવવાનું તેમજ ફરીને એકવાર જીંદગીની મોજ (ખરી તંદુરોસ્તી) ભોગવવાનું એ સઉ આપણાં પોતાના હાથમાંજ રહેલ છે. અને તે આ **ઇનટરનલ બાથ**ના ઉપાય છે કે જેથી આ ઝેરો કોલન-માંથી નીકળી જઇ તમારી ગટર શાફ થશે અને ત્યારેકેડે લોહી પાછું પવીત્ર થવા માંડી **તબીયત** સુધરતી જશે આ કાર્ય દવાની ગોળીઓ કે ધીચારાથી થઇ શકતું નથી-'જે માટે હજારો માણસોને અનુભવ હશે) એવા અકુદરતી જોલ્લાબો વાપરવા માટે ગોયા કુદરત તમને શીક્ષા કરે છે કે જયરે તમો એટલા નબળા પડી જાઓ છો કે તેની સામે ટકવાની તમારામાં શકતી રહેતી નથી અને ત્યારે ડાકટર કહેશે કે હવે હમારી દવા તમો ઉપર કારગત થતી નથી અને ચાલી શકતી નથી કારણકે તે કહેશે કે ત્યાં ગંભીર કોમપ્લીકેશન (complication) થયું છે. અલબટતાં ડાકતર કાંઇ એમતો નજ કબુલ કરશે કે, આ હાલત આ બધી 'કેથારતીક' દવાઓની આદતને આભારી છે !

કદાચ કેટલાક વાંચનારાઓ કહેશે કે આ બાબદને મેં બહુજ ગંભીર રૂપ આપ્યું છે પણ તેમ કાંઇ ગભરાવા માટે આ લખ્યું નથી પણ કબજ્યાતની ફરીયાદ કેટલી હદસુધી ખરાબી કરે છે તેનો કાંઇક ગંભીર ખ્યાલ તમને આવે એટલા માટેજ આ લંબાણ વીગત આપી છે.

હવે તો સઉથી મોટા અને આગેવાન મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ પણ કહે છે (જે વિષે શરૂઆતમાં Medical Brief જેવા જાણીતા પેપરનો રીપોર્ટ હું આપી ગયો છું) કે ૮૦ થી ૮૫ ટકા જેટલા દરદોનું મુળ આ મોટાં આંતરડામાંજ રહેલું છે, અને જયારે ડાકટરો પાસે તેનો ઈલાજ તરીકે "કેથારતીક" જોલ્લાબો અને છરી સીવાય બીજા કાંઈ ઉપાયો નથી ત્યારે તો આ 'ઇનટરનલ" બાથ તરફ દરેક માણસે ધ્યાન દોરવવું જ જોઇએ; કારણ કે

શરીરની દરેક અકુદરતી હાલતનો અથવા બીજા બોલોમાં દરદને મટાડવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ તે આ ઈનટરનલ બાથ છે.

પ્રો૦ મેચનીકોફ જેણે આંતરડાંની ખરાબી વીષે પુરવાર કર્યું છે તેણે તેના ઇલાજ તરીકે, આંતરડાંને કાપી કાઢવાનો ઉપાય સુચવ્યો છે પણ તે કરતાં જો આ ઇનતરનલ બાથ (પાણીથી ધોવાનો) નો ઇલાજ તે ફરમાવતે, તો દુન્યાના લોકોની તેણે ખરી સેવા બજાવી હતે પણ આ દીલગીરી ભર્યું છે કે, બીજા તેવા સ્વતંત્ર વીચાર કરનારા, અને અનુભવથી. પુરવાર કરનારાઓથી વેગળા જઈ તેણે માત્ર છરી (વાઢ કાપનો) ઇલાજ બતાવ્યો છે —

ઈન્ટરનલ બાથ તે શું છે ?

પાણીથી આંતરડાંને ધોવું તે ઇન્ટરનલ બાથ કહેવાય છે. એ માટે એ ત્રણ જાતના ઓજારો વપરાય છે. (૧) સાધારણ પીચકારી (૨) રબરની નળી સાથની પીચકારી (૩) પાણીનુ તબ-દુશ જુદી જુદી રીતે વપરાય છે તો જોકે એની ખરી રીત, યાને શરીરની કઇ હાલતમાં બરાબર સંપુર્ણ રીતે આ કોઠો ધોવાઈ શકે તે વીષે મેડીકલ ડાકટરો ઘણુંજ થોડું જાણતા હોય છે અને તેનું કારણ હું આગળ જણાવી ગયો છું.

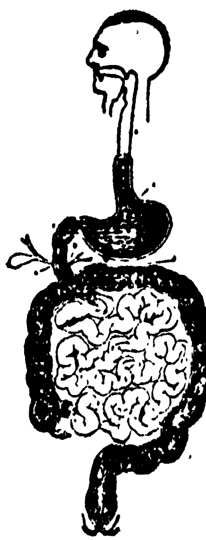
હવે આ ત્રણ રીત માંહેલી એક રીત પીચકારી યા દુશ કેટલાક લોકો અકરૂ બેસીને યા ઝાઝરૂમાં બેસીને લે છે, તે રીત ઘણીજ વખોડવા જોગ છે. કારણકે તેથી પાણીને નીચેથી ઉપર ચઢવાનું હોવાથી તેમાં ઘણો ફોર્સ જોઇએ છે. અને તેથી કાર્યસાધક કામ પણ થતું નથી માટે એ રીતે પાણીને વાપરવું તદન નાલાયક છે

બીજી રીત, એક બાજુ ઉપર સુઇને લેવાની છે પણ એ રીતે પણ પાણી આખા કોઠામાં જઈ શકતું નથી માટે એ પણ કાર્યસાધક ગણાય નહી.

ત્રીજી રીતે, અને સઉથી વધુ સારી એનીમા-ડુશ લેવાની રીત તે ગુઠણુમંડીને ઉંધરૂં સુઇને લેવાનો છે—અને આ રીતે તે સઉથી સરસ છે.



આ ત્રીજી રીતજ કાં વધુ સારી છે અને બીજી રીત કાં નહી તે સમજવાને આપણું મોટું આંતરડું, કે જેમાંથી આપણો કચરો સાફ કરવા માંગીયે છીએ તે આપણા શરીરમાં કેવી રીતે રહેલું છે તે જાણવાની ઘણી જરૂર છે. એ મોટા આંતરડાં (કોલન) ની જગ્યા આપણા પેટનો મોટો ભાગ રોકી રહયું છે. જુવો એનું ચીત્ર (આ માત્ર સાધારણ ખ્યાલ માટે આપેલું છે અને તેથી તે ભાગ લગભગ સીધા લીટા દોરી દેખડાવ્યું છે જ્યારે ખરી હાલતમાં જોઈએ તો તેમાં ઘણા ગુંચવાળા વાંકા હોય છે)



પેટની આસપાસ ગોળ ફરતી (ઘોડાના નાળના આકારમાં) જે કાળી નળી છે તે કોલન અથવા મોટું આંતરડું એ (ચીત્ર પ્રમાણે) આંતરડું ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયલું છે. એક ભાગ જમણી પીંડું તરફથી ઉપર ગયેલો છે, બીજો ભાગ ડાબીગમથી ઉપર ગયો છે, જયારે ત્રીજો ભાગ સીધો, યાને બે લાકડી સામસામી ગોઠવી તેના ઉપર ત્રીજી લાકડી મુકી હોય તેમ આવેલો છે, એ ત્રણે ભાગો સાથે જોડાયલાજ હોય છે યાને એક નાળના આકારમાં આખી નળી છે. આ સીવાય આડો ભાગ અને ડાબી બાજુની જ્યાં મળે છે ત્યાં એક વાંક હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં (Sigmoid flexure) કરી કહે છે.

હવે ધારો કે એક દરદીને જમણી બાજુ તરફ સુવાડી 'એનીમા''થી પાણી દાખલ કરવામાં આવે છે તો તે ડાબી બાજુના આંતરડાંમાંજ દાખલ

થઇ શકે અને ગુરૂત્વાકર્ષણુ (force of gravity) ને લીધે પાણી આગળ નહીં વધતાં આંતરડાંના બાકી રહેલા એ ભાગ તદન ધેાવાયા વીના રહી જાય છે. કારણકે પાણી તેમાં જઇ શકતું નથી.

હવે જો દરદીને ડાબી તરફ સુવાડીને પાણી દાખલ કરીયે તેા આ વખતે વાંકવાળેા ભાગ (Sigmoid flexture) સુધી પાણી જઇ શકશે. પણુ ત્યાંથી પાણી આગળ વધી શકતું નથી અને એ પ્રમાણે આંતરડાંનેા મેાટેા ભાગ ધેાવાયા વીના રહી જશે. ત્યારે હવે માત્ર બેજ રીત રહી કે જે હાલતમાં આંતરડાંને લગભગ ધેાઈ શકીએ એક રીત આપણે આગળ ગુંઠણુમંડયે ઉબરૂ પડીને એનીમા વાપરવાની રીત કહી ગયા તે છે. (જુઓ ચીત્ર) અને બીજી રીત ચત્તા સુઇને આંતરડા ધેાવાની છે. આ બીજી રીત ઘણી અડચણુ ભરેલી છે અને તે માત્ર અશકત થયલા દરદી માણસેાને માટેજ છે, ગુંઠણુમંડયે ઉબરૂ પડીને આંતરડાં ધેાવાની રીતમાં, "ફાર્સ ઓફ ગ્રેવીટી" પાણીને આગળ વધવામાં ઘણી મદદ કરે છે અને સપાટામાં ડાબી બાજુના આંતરડાંમાંથી થઇને સીગમેાઇડ ફ્લેકચર "માં એટલે વાંકવાળા ભાગમાં પાણી આવે છે અને તે ભાગમાંથી ઉપલાં આંતરડાંમાં આવે છે પછી તરત ઉભા થઇ ગયા કે જમણી બાજુના આંતરડાંમાં પાણી ઉતરી પડે છે. અને એ પ્રમાણે આખું મેાટું આંતરડું ધેાવાઇને સાફ થઇ જાય છે. એ રીત પ્રમાણે એ ચાર કળશયા યા બાટલી ભરી પાણીને અંદર દાખલ કરી શકાય છે તેા કચરેા બહાર નીકળીને આંતરડાંએા તદન સાફ થઈ જાય છે.–આમ ઉબરૂ સુઇને લેવાથીજ વધુ પાણી અંદર જઈ શકે છે–બાકી બીજી રીતે માત્ર નામનું થેાડું પાણી જઇ શકે.

આંતરડાંને ધેાવાને માટે વાપરેલા પાણીમાં સાબુના ફીણનું, સેાડા ખારનું કે મીઠાનું મીશ્રણુ વગેરે કાંઇ પણુ હેાવું નહી જોઇએ તેમજ કેાઈબી તેલ આંતરડાં ધેાવામાં વાપરવું નહીં. **માત્ર ચેાખ્ખું પાણી લેવુંજ.** ગુંઠણુ મંડયે ઉબરૂ પડીને આંતરડાં ધેાવાની રીત એક સીક માણસને સહેજ થાકવી નાંખે એવી છે તેથી દર્દી માણસ હેાય તેને ચત્તેા સુવાડીને કુલાં નીચે ટબ રહે એવી હાલતમાં પગ રાખીને આંતરડાં ધેાવાથી તેને કાંઇ માલમ પડશે નહી.

આ માટે દરદીનો નીચલો ભાગ (યાને કુલાં-પગો) માથા કરતાં એક યા દોઢ ફીટ ઉંચે રહે તેમ કરવું તે માટે સહેલી રીત એ છે કે, દરદીના પલંગનેજ ઉંચકી રાખવો. (જુઓ એનું ચીત્ર)



આંતરડા બરાબર ધોઇને સાફ થાય તેટલા માટે જેમ બને તેમ પાણી વધારે અંદર જવા દેવું જોઇએ, છેવટે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે, દર્દીને નબળાઇને લીધે કચરો તેમજ ગયલું પાણી બહાર નીકળતી વખતેજરા મુશકેલી લાગે છે, તેથી તેને હેરાન થવું નહી પડે તેટલા ખાતર ૧ ઇંચની 'કોલન ટયુબ' તેના સફરામાં દાખલ કર્યાથી બધો કચરો અને પાણી પેલી નળી વાટે બહાર નીકળી જશે અને દર્દીને જરા પણ અગવડ કે હલાકી ખમવી પડશે નહીં. ત્યાર પછી "એની માં" થી કચરો બહાર આવ્યાથી દર્દીને ઘણોજ આરામ લાગશે. આથી જરા પણ તેના જ્ઞાન તંતુઓયા આંતરડાંને નુકશાન પુગશે નહી.

ચેતવણી-(આ "કોલન ટયુબ" કોઇકજ વેળા વાપરવી તેમજ તેવા અનુભવી માણસ યા ડાકટરની દેખરેખ હેઠળજ આપવી સલાહકારક છે.)

આ પાણીથી આંતરડાને ધોવાની રીતને અમેરીકાના ફીઝીકલ કલચરના સ્થાપક અને દવા વગર દર્દને દુર કરવાના કુદરતી ઉપાયોના શોધક, મી૦ બરનાર મેકફેડનનો તેમજ જાણીતા ડાકટર કાલોગનો પણ મોટો ટેકો છે તે વતરોગે બીજા નાના મોટા અનેક એવા ખાતાંઓ જર્મની તથા અમેરીકામાં જાણીતાં થયલાં છે તેઓ પણ એક અવાજે ભલામણ કરે છે

પણ હવે ઉપલી બધી રીતોઓ એનીમાં લેવાનું કાર્ય ઘણાકોને કડાકુટ ભર્યું લાગશે એટલે તેઓ તે લેવા કદાચ કંટાળે (તો જો કે પોતાની તનદરોરસ્તી માટે થોડીક મહેનત તો લેવીજ જોઇએ) આવા વર્ગ જાણીને ખુશી થશે કે તેઓ માટે એક એવો સરસ ને સાદો સુતરો કાંઇ પણ મહેનત કે કંટાળા વગરનો ઇલાજ રહેલો છે અને તે **જે. બી. એલ. કાસકેડ** છે કે જેની થોડીક વીગત ચીત્રો સાથે નીચે આપું છું.

કુદરતી ઉપાયોથી તન્દરોસ્તી સાચવવાના ઈલાજો માંહેલો એક સઉથી સરલ-સાદો પણ કીમતી ઈલાજ તે.

જે. બી. એલ. કાસકેડ ત્રીટમેન્ટ.

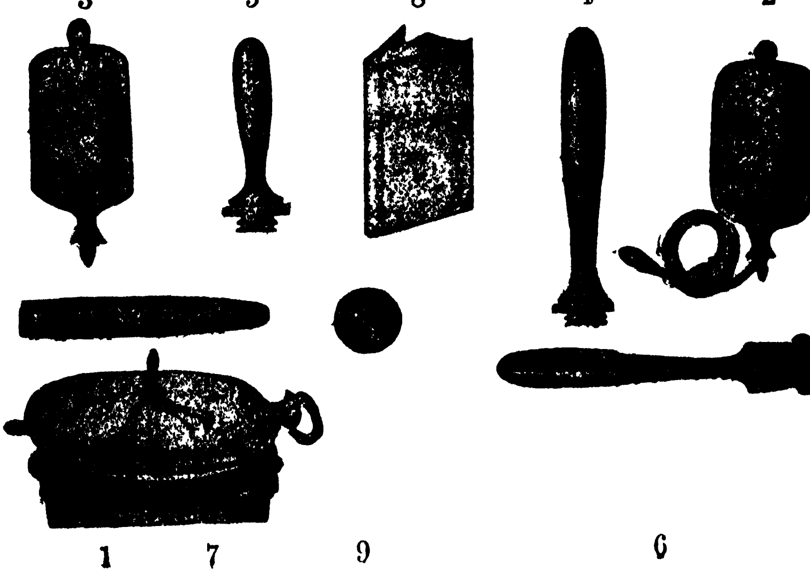
જેમ દુનિઆમાં સર્વ વેહવાર કે હુનર વગેરે હરેક ચીજ કરવા માટે સઉથી સરસ રીતો પણ શોધાઇ છે તેજ પ્રમાણે આ અંતરનો બાથ લેવાની પણ એક સઉથી સરસ રીત અને ઓજાર શોધી કહાડયું છે. તેનો શોધક અમેરીકાનો એક પ્રખ્યાત ડાકટર છે. તેણે આ ઓજાર કેવા સંજોગમાં શોધી કાઢયું તેની કહાંણી ઘણી જાણવાજોગ છે તે હું જણાવીશ.

આ સરસ ઓજાર તે જે. બી. એલ. કાસકેડ (J. B. L. Cascade) છે જે સઉથી સરસ, અદ્દ્ભુત તાત્કાલીક અને કંઇબી કડાકુટ વગર કાર્ય કરવાનું ઓજાર છે. તેની લેવાની રીત જરાએ કંટાળા ભરી કે લાંબી નથી જે તેના ચીત્ર તથા વીગતપરથી વાંચનાર સહેલથી જોઈ શકશે. તેનું નામ J. B. L. અર્થસુચક છે યાને આખા શબ્દોમાં કહેતાં Joy Beauty Life યાને ખુશાલી ખુબસુરતી અને જીંદગી આપનાર ખરેખર ઓજાર છે.

J. B. L. Cascade and its parts.

જે. બી. એલ કાસકેડ અને તેની ચીજો.

3 5 8 4 2



1 7 9 6

KEY TO ILLUSTRATION.

1, The "Cascade" on seat, in position for treatment 2, The "Cascade" as a Fountain Syringe, 3, The "Cascade" as a hot water Bottle, 4, Adult "injection point," 5, Infant "injection point," 6, "Inject ion point" for Fountain, 7, The Rectal Soap, 8, Gur Book "The Royal Road to Health. The Screw Cap. With all parts complete in a Handsome Wooden Box. **Price Rs. 38/8/.**

(૧) તે કાસકેડ અથવા રબરની કેાથળી જે તુરત લેવા માટે તઇયાર કરી કમેાડ તુગ યા ખુરસીપર મુકેલી છે.

(૨) કાસકેડ કેાઠળીને ફાઉટન સીરીન્જ તરીકે યાને સાધારણુ રીતે ટાંગીને પણ લેવાઇ શકાય તે દેખડાવે છે.

(૩) કાસકેડ રબરની કેાઠળી છુટી.

(૪) મેાટા માણસ માટે "ઇનજેકશન પેાઇન્ટ" (જે કાસકેડ ઉપર ના. ૧ ચીત્રમાં વચ્ચે લગાડેલી દેખાય છે તે) છે.

(૫) નાના બાળકેા માટેની "ઇનજેકશન પેાઇન્ટ" નળી આ બંન્ને નળીએા આપણા હાથની છેલ્લી આંગલી જેટલી પાતલી અને લગભગ તેટલીજ લાંબી આવે છે.)

આ શીવાયના બીજા ભાગેા છે.

હવે આ કાસકેડ રબરની કેાથળીમાં એક વેળા પાંચથી છ બાટલી પાણી રહી શકે છે એની સરસાઈ નીચે પ્રમાણે છેઃ-

(૧) તેમાં પાણી તલાતલ છેક મેાઢાં સુધી ભરવાનું છે એટલે એક તકીયા જેવી ફુલાશને થાય છે જેથી અંદર હવા કાંઇ રહી શકતી નથી જેથી બીજી ભૈનીમાથી જે હવા ભરાઈ પેટમાં જાય છે તેવું આ કાસકેડમાં બનતું નથી.

(૨) એ કાસકેડને કમેાડ યા લાકડાંના તુલ યા ખુરસી ઉપર મુકી તેની ઉપર ઇનજેકશન પેાઇંટ (નાની યા મેાટી ઉપર પ્રમાણે) જે સ્ક્રુની માફક ફીટ થાય છે તે લગાડવી.

(૩) અને તે પછી તે પોઇન્ટ (સફ઼ગ) મલાશયમાં લઇ કોથળી ઉપર બેઠા કે બેથી ત્રણ મીનીટમાં આખો કોઠો પાણીથી ભરાઇ જાય છે. જેથી બધો કચરો (મર) ગાંઠ વગેરે પાણી સાથે બાહેર નીકળી જઇ આંતરડાઓ તદન સાફ પવીત્ર થઇ જાય છે આ બધાં કાર્ય માત્ર માટે ફક્ત ત્રણથી પાંચ મીનીટ લાગે છે.

(૪) આ કોઠળી ઉપરજ ફક્ત બેસીને લેવાથી શરીરની હાલત યાને પેટના ભાગો, આંતરડા વગેરે તદન કુદરતી હાલતમાં રહે છે. જેથી આંતરડાંના ત્રણે ભગોમાં પાણી જઇ તેઓ સંપુર્ણ રીતે સફા થઇ શકે છે અને બારીકમાં બારીક તત્વ પણ નીકળી જાય છે.

(૫) વળી તે બેસીને લેવાય છે તેથી પાણી અંદર જતી વેળા પેટને હાથથી ચંપી (મસાજ) સારી હાની કરી શકાય છે કે જેથી પાણી અંદર ભરાતાં પેટનો જે ફુલાવો થાય છે (કે જે બેશક થવો જોઇએ) તેને "મસાજ" કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે. અને દરદીને આરામ થાય છે, સિવાય જેબી કાંઇ તત્વો આંતરડાને ચીટકી બેઠાં હોય તે છુટા પડી પાણી સાથે ભેળાઇ બાહેર નીકળી જાય છે.

૬ બેશીને લેવાની ખુબી ઉપરાંત એની જે નળી 'ઇનજેકશન' પોઇન્ટ છે, તેને ટોચ ઉપર આંધળાઓ (છેડો) હોતા નથી કે જે એનીમાની પોઇન્ટને હોય છે તેને બદલે તે નળીની આજુબાજુએજ નાના નાનાં છેડા હોય છે તેથી પાણી ટોંચમાંથી ન નીકળતાં બાજુએથી બાહેર નીકળતું હોવાથી "રેકતમ" નાં માસ ઉપર જરાએ દબાણ કે "ફોર્સ" કરતું નથી કે જે સાધારણ એનીમા-ડુશમા હોતું નથી, જેથી આ કાસકેડ દરરોજ ચાલુ પણ લેવાય તોય કશોએ જોખમ રહેતો નથી અને તેના પુરાવા એજ કે ઘણા લોકો (ખાસ કરી લોયરો, જડજો, કલાર્કો વગેરે જેઓને આખો દીવસ બેસીને ભેજાનું કામ કરવું પડે છે જેથી હીલચાલ કમતી થયાથી કબજયાતની ફરીયાદ ચાલુ હોય છે તેઓ) લગભગ દરરોજ આ ઇન્તરનલ બાથ લેતા હોય છે.

સ્ત્રી જાતી માટે તો આ કાસકેડ અતીશય ઉપયોગી અને ફાયદાકારક માલમ પડી છે કારણકે મોટે ભાગે સ્ત્રી જાતીમાં કબજયાતની ફરીયાદ વધુ હોય છે. અને જેથી તેમનાં આંતરડાંઓ ફુલાઇને તેમના ગર્ભસ્થાનના

અવયવો ઉપર ચાલુ દબાણ કરતા હોય છે. જેથી ઘણીક વેળા તેઓ એવું સમજે છે કે તેમને કાંઇ ભીતરનું દરદ છે યા ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ ગેરવ્યવસ્થા થઇ છે ઘણીક વેળા મેડીકલ ડાકટરો બી તે માની લઈ કબ-જયાતનો ઉપાય કરવાને બદલે ગર્ભસ્થાન માટે ઉપાયો લે છે અને નાહક ના ઓપરેશનો પણ કરે છે. પણ મુળ કારણ દુર ન થવાથી તે બીચારી સ્રીઓની હાલત પેલી કહેવત છે કે "લેને ગઇ પુત ઓર ખો આઇ ખસમ" જેવી થાય છે. આથી જો તેઓ આ કાસકેડ વાપરે તો તેમની ઘણી ફરીયાદો થોડાકજ દીવસમાં દુર થાય છે જે વીષે આ કાસકેડના શોધકે કાઢેલી "**ધી રોયલ રોડ ટુ હેલ્થ**" The Royal Road to Health) નામની બુક કે જે કાસકેડની સાથેજ મળી શકે છે, તેમાં ઘણું ખુલ્લાસાવાર સમજાવેલું છે. કે જે પુસ્તકની આજે ૧૧૦ **એકસો દશમી** આવૃત્ત બહાર પડી છે કે જે બીનાજ કાસકેડની ખુબી પુરવાર કરવાને પુરતી છે.

વળી આ કાસકેડ આંતરડાંને ધોવા ઉપરાંત સ્રીજાતી માટે 'વેજાઇનલ ડુશ' તરીકે પણ વાપરી શકાય છે. તે ઉપરાંત ગરમ પાણીની સેક કર વાની કોથળી તથા "આઇશબેગ" પણ થઈ શકે છે.

આ કાસકેડ માત્ર કબજયાત માટેજ વપરાય છે એમ ન સમજવું પણ દરેક તિક્ષણ (acute) દરદ વેળા તુરત વાપર્યાથી દરદનું જોર તદન નરમ પડે છે. બલકે ઘણાક તેવાં સાધારણ દરદો તો હમેશનાં દુર થાય છે. તાવ, સંધીવા, રૂમેતીઝમ, હેડએક, દાયરીયા, ડીસપેપકીયા, એપનદાઇસીટીસ વગેરેની ફરીયાદ વેળા આ અંતરનો બાથ લીધાથી ઘણીજ રાહત મળે છે. જેથી આ કાસકેદ હવે દરેક આગળ વધેલી હોસ્પીટાલો સેનીટોરીયમમાં વપરાય છે. ગમે તેવા તાવ વેળા દરદીને આ કાસકેડ આપ્યાથી બેથી ત્રણ ડીગરી તાવ ઉતરી જાય છે.

આ કાસકેડની શોધ કેમ થઈ તેની હકીકત

એ માટે ડાકટર તીરેલ પોતાની The what The why The way of Internal Baths (એ પુસ્તક મુફત મળી શકશે) નામની ચોપડીમાં નીચે પ્રમાણે ટુંક હકીકત આપે છે.

૧૮૬૫ માં હું હીંદુસ્તાનમાં આવ્યો હતો ત્યારે મને જંગલી ફીવર લાગુ પડી હતી જે ચાર મહીના સુધી રહી હતી. ત્યાર કેડે ૧૮૬૭ માં હું ચીન ગયો ત્યાં મને બંદુકની ગોળી લાગવાથી સાત મહીના હેરાન થયો, તે પછી હું ઓસ્ટ્રેલીયા ૬ મહીના રહયો હતો, ત્યાં ટાઇફોઇડ ફીવર તથા સાયતીકાના હુમલા મારા પર થયા હતા. છેવટે ચીનમાં મને લકવો થયો જેથી હું ન્યુયોર્ક ગયો. જ્યાં મને ૧૮૮૬ માં ફરીને બીજી વારનો પેરેલેસીસ (લકવો) થયો. ત્યાં હું એક પરદેશી હોવાથી મને બેલીવ્યુ હોસ્પીતાલમાં મોકલ્યો. જ્યાં છ અઠવાડીયા સુધી મારી ઉપર તરેહવાર અખતરાઓ કર્યા. તે પછી મારા કેટલાક મીત્રોએ મને સેંટ વીનસેન્ટ હોસ્પીટલમાં લઇ ગયા પણ ત્યાંના વડા ડાક્ટરે મારી તપાસ કરી કેસ તદન આશા વીનાનો કહી દાખલ કરવા ના પાડી જ્યાંથી પાછો મારા રહેવાને ઠેકાણે લઈ આવ્યા કે જ્યાં ત્રણ મહીના તદન લાકડાંના ધીમરા મીસાલ અરણુયેલો હું પડી રહયો, ડાકટરો આવી તપાસ કરી કહેવા લાગ્યા કે હેમલેગીયા (Heimlegia) ડાબી બાજુનો સંપુર્ણ લકવો છે. આ વેળાએ, આંતરડાંને પાણીથી ધોવાની સાધારણ રીત તેના ઉપર અજમાવવામાં આવી. પરીણામ એ આવ્યું કે ચાર મહીનાની અંદર તો લગભગ હું સાજો થઇ શહેરમાં ફરહર કરવા લાગ્યો.

આ પછી તેણે ઠરાવ કીધો કે આ ખરેખર કુદરતની આપેલા બક્ષેસ યાને પાણીની સારવારની ગોઠવણ કાંઇક એવી સુધારવી જોઇએ કે જેથી મનુષ્ય જાતનાં દુઃખો સહેલાઇથી મટે. આ માટે તેણે સઉથી પહેલાં એક મેડીકલ ડાકટર થવાનો વિચાર કીધો (વાંચનારે જાણવું કે તે વેળા તીરેલ એક સાધારણ માણસ હતો) તેણે મેડીકલ કોલેજમાં જઇ અસાધારણ ચાલાકી અને ઉમંગ વાપરી ચાર વરસમાં મેડીકલ ડાકટર થયો. ત્યાર કેડે તેણે ઘણા વરસો સુધી અખતરાઓ કરી આજે બી. એલ. કાસકેડની શોધ કીધી. જેથી આજે લાખો માણસો સુખ અને તનદરોસ્તી ભોગવતાં થયાં છે.

આ કાસકેડથી પાણી લેવાની રીત જે છે તે આપણા હીંદુસ્તાનમાં જેઓ " યોગી લોકો કહેવાય છે તેમની કોઠા ધોવાની રીતને મળતી આવે છે. કહે છે કે યોગીઓ જેઓ ઝાઝું ખાતા નથી, તેમજ લાંબા અપવાસો કરે છે. યાને પોતાના ધ્યાનમાં (ખુદાની બંદગીમાં) દીવસો સુધી ભુખ્યા પ્યાસા બેસી રહે છે તેઓ જ્યારે પાછા આ ખાકી ભાનમાં

આવે છે ત્યારે તેમની કુદરતી હાજત લાવવા માટે પાણીમાં બેસીને પોતાના યોગના બળે પાણી ઝાડા વાટે અંદર ખેંચી લે છે અને તેમ કરી કોઠાને ધોઇ કાઢે છે. તેવાજ કાંઇક પાયા ઉપર આ કાસકેડ મુકાઈ છે. એનાથી લાખો લોકોને ફાયદા થયા છે તે જોતાં મનુષ્ય જાત માટે એક મહાન આશીર્વાદરૂપ થઇ પડી છે.

એ કાસકેડ જેમ સીકનેસ માટે વપરાય છે. તેમ તનદરોસ્તી માટે પણ ઉપયોગી છે. કારણકે તેથી તનદરોરતી સચવાય છે. મતલબ કે શરીરમાં કચરો ભેગો થવા દેતી નથી અને તેથી વ્યાધી થવાનો સંભવ મટી જાય છે

આનું ગુજરાતી પુસ્તક નામે "**તનદરોસ્તી મેળવવાનો બાદશાહી રસ્તો**" આ બુકનાં લખનાર પાસથી મુફત મળશે. ટપાલ ખરચ માટે અરધા આનાની સ્ટામ્પ બીડવી.

આ કાસકેડની કીમત રૂ ૩૮-૮ છે. જો કે તે પહેલી નજરે બહુ આકરી લાગશે છતાં તનદરોરતી મેળવી આપવાને માટે જે કાર્ય તે કરે છે અને તેથી એક મનુષ્યને જે રાહત અને આરામ મળે છે તેમજ ડાકટરોનાં બીલોનો જે બચાવ થાય છે. અને એક કુટુંબમાં તે કેટલી બધી ઉપયોગી થઇ પડે છે તે સઘળું ધ્યાનમાં લેતાં એકવાર આપેલી મોઘી કીમત છેવટે સસ્તીજ થઇ પડે છે, એવો હજારોને અનુભવ થયો છે અને આપણા હીંદુસ્તાન દેશમાં જો કે પેહેલીવારજ માત્ર ત્રણ વરસ થયાં આ અદનાં લખનારે દાખલ કીધી છે છતાં જેમની જાણમાં તે આવી છે તે સઘળાંઓએ એક અવાજે તેની પસંદગી જાહેર કરી છે.

કબજીયાત માટે ખાસ કસરતો.

પેટના [પ્રાણીક] અવયવોની સારી પેઠે હીલચાલ થઈ તેમનાં મસલસો સચેત થાય એવી થોડીક કસરતો.

આ તો જાણીતી વાત છે કે, કબજીયાત એ પેટનું દરદ છે ત્યારે પેટની અંદરના દરેક ભાગોના "મસલ્સો"ને કસરત આપવાથી કુદરતી રીતે દરેક પ્રાણીક (Vital organ) અવયવોની ચપળતા વધે છે કે જે બીજી તેવી સાદી મસ્કયુલર કસરતો (જેવી કે "દમબેલ," દેવલોપર)થી થઇ શકતું નથી. દાખલા તરીકે, જુદી જુદી રીતે શરીરને વાળવું-ખાસ કરી કમરનાં બેઉ બાજુનાં ભાગો-પેટ દબાવવું-જેથી પ્રાણીક અવયવોની ચંપી થઈ શકે એવી એવી હીલચાલો કાર્ય સાધક થઇ પડે છે.

આ સિવાય ચાલવાની (walking) કસરત પણ આ ફરીયાદ માટે બહુ અકસીર છે. ચાલવાની કસરતથી બે ફાયદા થાય છે. એક તો શરીરમાં લોહીની ગતી ચપળ થાય છે અને બીજું તો ખુલ્લી હવામાં ગયાથી ઘણી સરખી તાજી હવા દમમાં જાય છે જેથી ચાલવાની કસરતો જીંદગીની દરેક હાલતમાં અગત્યની છે. તે ખાસ કરી એલીમેનટરી કેનાલની ઝડપ વધારે છે. જેથી ઘણો સરખો ઝેરી કચરો શરીરમાંથી બાહેર નીકળવા પામે છે. માટે જેઓ કબજયાતથી હેરાન હોય તેમને ચાલવાની કસરત, જ્યાં સુધી થાકી જાય ત્યાં સુધી કરવાને સખત ભલામણ કરીશ. અલબતાં કેટલું લાંબું યા છેટે સુધી ચાલવું એ દરેક માણુસની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. તે માટે એક સાદી સુચના એ છે કે જ્યાં સુધી સેહજ થાક લાગે ત્યાં સુધી ચાલવું-એ માટે બરનાર મેકફેડન કહે છે કે, ચાલવાની કસરત માણુસથી જોઇએ તે કરતાં વધુ યાને હદ ઉપરાંત કરી શકાતી નથી. કારણકે ચાલવાથી જે થાક લાગે છે તે થોડો વખત આસાયશ લીધાથી તુરત નીકળી જાય છે પણ ચાલવાની પણ ધરતી (કાયદાસરની) રીત છે. (જે માટે મારી "જીવનશક્તિનું બંધારણ" નામની ચોપડામાંથી વધુ ખુલાસો મળી શકશે). અતરે ઇસારો કરીશું કે ચાલતી વેળા બન્ને ખભાં પાછવાડે રાખવા, છાતી હમેશા બાહેર કાઢવી, ગરદન ઉભી રહે અને આંખો સામ્મી સીધી રાખવી-ટુંકમાં શરીર જેમ બને તેમ સીધું ટટાર રહે તેમ ચાલવું-હવે પેટના ભાગોની ખાસ કસરતોનું વર્ણન આપીશ

કબજયાતની ખાસ હીલચાલો.



(ચીત્ર નં. ક.)

એક ખુરસી યા લાકડાનાં ટુલ ઉપર બેસીને, શરીરનો ઉપલો ભાગ માથા સાથે નીચે નમાવી પેટને જમણા પગની જાંગ સાથે ખુબ દાબીને રાખવું પછી પાછા સીધા થવુ ને ત્યાર કેડે ડાબા પગની જાંગ સાથે પેટને દબાવવું-આમ આઠ-દશ યા વધુવાર કર્યા જવું. આથી ઝાડાનો છુટકારો થશે.

(જુઓ ચીત્ર નં. ક.)



(ચીત્ર નં. ખ.)

બીછાનાં ઉપર યા જમીનઉપર સુઇને પેહલા જમણા પગને ઘુંટીઆગળથી બંને હાથોએ મજબુત પકડી, પગને પેટની આગળ જેટલો આવે તેટલો લઇ દબાવી રાખવો. તે પછી ડાબા પગને તેમ કરવું આમ અવારનવાર એક પછી બીજા પગને ૯ થી ૧૦ વાર કરવું. (જુઓ ચીત્ર નં. ખ.)

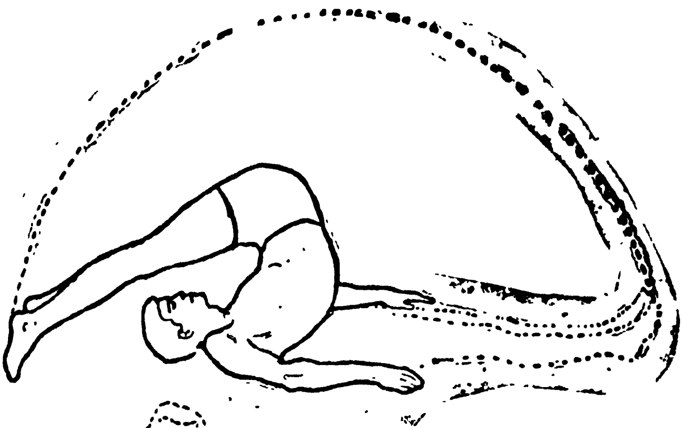
(ઉપલી બંન્ને હીલચાલો દીવસમાં જયારે બી ફુરસદ મળે ત્યારે કર્યા કરવી ફાયદાકારક થઈ પડશે અને તેમ ચાલુ આડત પાડયાથી ઘણી ખરી કબજયાતની ફરીયાદ મટશે.)

આ બે કસરતો ઉપરાંત, જેઓથી બની શકે તેઓએ નીચે દરશાવેલી હીલચાલો પણ કરે તો વધુ સારૂ જેથી કબજયાતને ફાયદો થવા ઉપરાંત શરીરની સામાન્યશક્તિ પણ વધશે.

નં. ખ. માં

કસરત ત્રીજી દેખાડી છે તેજ હાલતમાં ચતા સુઇને બન્ને પગોને સીધા રાખી ઉભા કરવા, અને તે પછી પાછા જમીન ઉપર પાછા મુકવા. આમ ૮–૧૦ વાર કરવું.

વધારાની કસરતો.



2



કસરત ચોથી–ચીત્ર ના. ૧ માં દેખાડયું છે તેમ ચતા સુઇને હાથોને જમીન ઉપર ટેકવીને અને બન્ને પગોને (ચીત્રમાં દેખાડયું છે તેમ) માથાની બાહેર અથવા જેટલા નજદીક આવી શકે તેટલા લાવવા. તે પછી પાછા પગોને સીધા જમીન ઉપર મુકવા. અને પાછા માથા ઉપર લઇ જવા. આમ ૬ થી ૮ વાર યા વધુ કરવું.

કસરત પાચમી-ચીત્ર ના. ૨ માં દેખાડયું છે તેમ પગોને જેટલા બની શકે તેટલા પહેાળા રાખવા, અને પછી શરીરનાં ઉપલા ભાગને (પેટ સુધી) એક બાજુએથી બીજી બાજુ તરફ વાળવેા. જેથી કમરનાં ભાગમાં દબાણ આવે. આમ એક બાજુથી બીજી બાજુ તરફ ૮ થી ૧૦ વાર વાળવું. આમ કરતાં, જો પગેા જમીનપરથી ઉચકાઇ જાયે તેા ચીત્રમાં દેખાડયું છે તેમ પગોને જમીન ઉપર પટા યા કપડાથી બાંધી રાખવા. યા કાંઇકિ કબાટ યા તેવી ભારી ફરનીચરની હેઠળ દબાયલા રહે તેવી હાલતમાં સુઇને કસરતેા કરવી, યા બની શકે તેા કેાઇ બીજા સામાં માણસ પાસે દબાવી રાખવા.

કસરત-છઠ્ઠી-ચીત્ર ના. ૩ માં દેખાડયું છે તેમ પેહલા ચટા સુઇને પછી બન્ને પગોને એક એકની પાસે રાખી સીધા ઉભા કરવા ને પછી એક બાજુથી બીજી બાજુ તરફ નમાવવા. (જુએા ચીત્રમાં ૩ આ. છે તેમ) આમ આઠથી દશ વાર કરવું.

કસરત કરતી વેળા લાંબા દમ ખેંચવા.

હવે આ કસરતેા કરતી વેળાએ ઘટતી રીતે દમ (સ્વાસ) લેવાનુ ચાલુ રાખવું ઘણું અગત્યનું છે થેાડાકજ લેાકેા દમ કેમ લેવેા તે જાણતા હેાય છે. જયારે ઘટતી રીતે દમ લેવાય ત્યારે પેટનેા ભાગ, દરેક શ્વાસ અંદર લેતી વેળાએ ઉપસાવેા જોઇએ અને જયારે દમ બાહેર કાઢેા ત્યારે પેટ રૂંધાવું જોઇએ બીજા શબ્દોમાં કહીયે તેા દમ લેવાનું કાર્ય છાતી (ફેફસાં) ને બદલે છેક પેટની ડુંટીની નીચેથી થવું જોઇએ. તે લેતીવેળા પેટ ઉપર ટાઇટ લુગડાં કે પટા કંઇપણ હેાવું ન જોઇએ. 'દીપ-બ્રીધીંગ કેમ લેવેા તે જો તમને ખબર ન હેાય તેા તે માટે તમારે શીખવું જોઇએ. (એ માટે મારી 'દીપબ્રીધીંગ'નું ચેાપાન્યું મંગાવી વાંચેા)

કસરતેા કરતી વેળાએ બનતાં સુધી શરીર ઉપર એાછા લુગડાં રાખવા, અને બની શકે તેા માત્ર ચેારણા ઉપરજ રહીને કસરત કરવી. તેમજ એારડાના બારી બારણા ઉઘાડા રાખવા કે જેથી તાજી હવા આવ જાવ કરે અથવા જયાં ઘણી સરખી હવા આવતી હેાય ત્યાં કરવી સલાહકારક છે દીપ બ્રીધીંગથી કબજયાતની ફરીયાદને બહુ ફાયદેા કરેછે.

છેવટે ભલામણ કરીશ કે આપણી જીંદગીની આદતેા આંતરડાંની ચપળતા ઉપર અસર કરે છે. તેથી તમારે બધી કાયદાસરની ઘટતી ટેવજ પાડવી.

જયારે બી તમને હાજતની ઇચ્છા થાય ત્યારે તુરતજ તેમ કરવાની જોગવાઇ મેળવવી. અને કદીપણ હાજતને ખાંચી જવું નહી. કારણકે આ સાદી ફરજ મટે જયારે માણસ બેદરકાર થાય છે ત્યારેજ તે દરદ વધુ ગંભીર પ્રકારનું થવા પામે છે. અને કેટલીક વાર ઘણા માંદા પરિણામ નીપજે છે.

સમાપ્ત.

"જીવનશકિતનું બંધારણ."

'ઉપાય કરતાં અટકાવ બહેતર' એ નિયમ ઉપર રચાયલી.

શરીરની સંપુર્ણ સુખાકારી માટે સાદી સરળ ભાષામાં સાધારણ
લોકોને વેહેવારૂ પણ સંગીન જ્ઞાન આપનારૂં ગુજરાતી પુસ્તક
એકે એવું બહાર પડયું નથી ૨૧ આર્ટ પેપર ચીત્રો સાથે
કપડાનાં સુંદર પુઠામાં કીંમત માત્ર રૂા. ૧-૮-૦.

એક મજબુત શરીર—(**A strong Body,**)
અચળ જ્ઞાન તંતુઓ—(**Steady Nerves**)
સાફ આંખ અને ભેજું—(**A clear Eye and Brain**)

ટુંકમાં જે

દુનિયવી દોલત કરતાં વધુ કીમતી છે કે બલકે જેથી કરીનેજ
એક ફતેહમંદ જીંદગી બને છે-જેને અંગ્રેજીમાં

Superb Health, Abounding Vigor
Superior Strength, and Vitality.

ઉંચ તનદરોસ્તી, છળછળ થતી શક્તિ-જોર કહે છે
તે બધું મેળવવું છે ? તો

આ પુસ્તક વાંચવાને કદી તક ગુમાવશો નહિ—**એ** વાંચવાથી
તમને જે જ્ઞાન મળશે, તેથી તમો પોતાને **ખરેખર**
ભાગ્યશાળી થયલા ગણશો.

શરીરનું કોઇબી અવયવ નબળું થયું હોય તેને કેમ મજબુત
બનાવવું તેના શરળ ઉપાયો તમને મળશે.

આ પુસ્તકના લખનાર-મહાન નર-બરનાર મૅકફેડને લાખો
લોકોને સુખ અને તનદરોસ્તી ભોગવતાં કીધાં છે
માટે તમને પણ મળશે.

પ્રગટ કર્તા—**એ. પી. માદન,**
હેલ્થ કલ્ચર-ડીપો
"હેલ્થ હોમ"—સાન્તાક્રુઝ,

અથવા મુંબઈમાં બુકસેલરો—જાંહગીર બેજનજી કરાણી
મુકાદમ તેમજ ધોબીતળાવ, ત્રીપાઠી કુંપનીમાંથી પણ મળશે.

વાંચો અને પરમાત્માનો પ્રેમરસ મેળવો.

કબીર વાણી.

મહાત્મા કબીરજીનાં ૧૦૦૦) ચુંટી કાઢેલાં પદો, દરેકના અર્થ સાથે દરેક વિષય અનુક્રમે ગોઠવેલાં–૪૦૦૦ નકલ છપાઇ ગઇ છે.

લખનાર—બેરામજી પી. માદન.

શું હિંદુ કે શું મુસલમીન, યા પારસી દરેક કોમમાં અતીપ્રિય થયેલું પુસ્તક—એ માટે મુંબઇના જાણીતા વક્તા અને પરમાર્થી ગ્રહસ્થ જાંહગીર જમશેદજી વીમાદલાલ એમ. એ સોલીસીટર શું લખે છે તે વાંચોઃ—

"આ કબીર વાણીનું પુસ્તક જેબી કોઈ જયારેબી ઉઘાડશે ત્યારે તેમાંથી તેને કાંઇને કાંઇ ઉમદા વિચાર, મીઠા મધુર માયાળુ વચનોમાં બાહેર પાડેલા મળશે. અને તેને આનંદ શાંતિ તથા સુખ પમાડયા વિના રહેશે નહિ. દરેક માણસને ફુરસદનો વખત ગાળવાને તેમજ ગાયનકારોને જોઇતા દોહરાઓનો સારો સંગ્રહ મળશે અને મોજ સાથે નીતિ તથા ખુશાલી સાથે જ્ઞાન દરેક વાંચનારને મળશે."

વધારા સાથની

ત્રીજી આવૃત્તી—૨૦૦૦ પત્ર.

પ્રગટ કરનાર—જાંહગીર બેજનજી કરાણી એન્ડ સન્સ,
કોટ, પારસી સ્ટ્રીટ, તથા પુસ્તક રચનાર
બે. પી. માદન (હેલ્થ કલ્ચર ડીપો–સાંટાક્રુઝ) પાસેથી પણ મળશે.

નવું પુસ્તક "નવી જીંદગી." બહાર પડયું.

તનદરોસ્તીને લગતી સંપુર્ણ

ફિલસુફી રજુ કરતું પુસ્તક.

જીંદગી "એમ ગુજારવી અને તેમ ગુજારવી" એવા માત્ર હુકમ રૂપી (Dogmatic) શીક્ષણો રજુ કરવાને બદલે—'જીંદગી-એટલે-શું'—તનદરોસ્તી શું ચીજ છે-કેમ અને કેવી રીતે મળે છે—તે ફિલસુફી અને વિદ્યા (Science) ને સીદ્ધાંતો રજુ કરી—તેને તર્કશાસ્ત્ર (Logic) થી સાબેત કરી—તેની પુરેપુરી સમજણ સમજાવામાં આવી છે.

તેમાં સમાયલી થોડીક વિગતોઃ—

કુદરત—તેમાં સમાયલો 'મન" નો કાયદો—તેજ જીંદગીનો કાયદો-તેમાં કાર્ય કરતો 'કસરત' (શ્વાસ) નો કાયદો—તેજ કેળવણી—ખીલવણી—અને —તનદરોસ્તીનો કાયદો કસરત—તેની ક્રીકેટ વિગેરે રમતો સાથ સરખામણી.

શરીરની બનાવટ—કુદરતને મળતી—જીવ—જીવનશક્તિ—ચેતનાશકિત—ચઈતન્ય Vitality—Vitalpower-Life-Lifepower Brrin Power—Breath-પ્રાણ-દમ-શ્વાસ-ઉંઘ-કસરત—હવાં—તેઓનો અરસપરસ સંબંધઃ—તેઓનો શરીર સાથ સંબંધ—હવા જીંદગીનું મુળ-હવા મરેલી અને જીવતી—હવામાંથી જીંદગી—દમમાં જીંદગી—ઉંઘમાં જીદગી—તે કેમ—ફેફસામાં પ્રગટ થતો બળતો જીવ—તેને લાગુ પડતી આતશ (અગ્નિ) ની ફિલસુફી—તેજ—શ્વાસ Breathની ફિલસુફી કુદરતને લાગુ પડતી—જ ઈશ્વરને લાગુ પડતી—'મગજ' જીવનશકતીનું મધ્યબિંદુ (Centre) દુઃખ-દરદ-દવા-દારૂ-ખોરાક વિગેરેની પેટંટ ફિલસુફી—જો-હુકમ ડાકટર સાહેબો—કુદરતી ઈલાજો-વિરોધ-બનાવટી દવાઓ-સારવાર કરતી ઘરની સ્ત્રીઓ—તેઓની ડાકટરી......

સમાનતા [Rhythm] નો કાયદો—તેજ નીયમ—તેજ [સ્પેન્તો મઈન્યુશ અને અંગ્રેમઈન્યુશ) નો તેજ બે ધરૂવો [Positive અને Negaitve] નો કાયદો—તનદરોસ્તી ઉપર તેની મોટી અસર.

'મન'—શરીરમાં તેની જગ્યા—મનનું પ્રથકેરણ (Analysis)-તેમાં સમાયલું ભાન—તેની જુદી જુદી શકિતઓ-યાદદાસ્ત શકિત વિગેરે—તેની કેળવણી અને ખીલવણી-એકાગ્રતાનો આધારે-અભ્યાસીઓ માટે—મનનું બંધારણ—મનની કસરત—બે જાતનું મન-ભાનને લગતું-અને હઇયાને લગતું—મનની શરીર ઉપર અસર—મનની ખોરાક ઉપર અસર—મનની લોહી અને જીવન—શકિત ઉપર અસર—મન શરીરને બનાવનાર—નસીબ સંજોગોને પેદા કરનાર—મન જગતને પેદા કરનાર—મન ખોદાને પેદા કરનાર—મનની પ્રકૃતી તેની તનદરોસ્તી ઉપર સારી માઠી અસર—સદગુણ-વીરોધ-દુરગુણો-શરીરમાં તેની સામસામી રસાયણીક (Chemical) અસર,—એ વિષે મહાન ડાકટરોની—શોધો—અને—અખતરાઓ—જીંદગીનું ગેબી મુસ—જીંદગીનો ઝરો—ઈશ્વરમાંથી ફુટો—તે કેમ—માણસની જીદગી—કુદરતની જીંદગી—ઈશ્વરની જીદગી—તેમાં ફરક—વિગેરે-વિગેરે-બીજી સેંકડો બાબદોનું જ્ઞાન સમાવી દીધું છે.

પ્રગટ કર્તા—મેરવાનજી હોરમસજી દાદાચાનજી.

અસલ કીંમત રૂા. ૨) બે છે તે ઘટાડી ... બહોળો ફેલાવો કરવા... ... ...રૂ. ૧) એક. એકજ રાખી છે.

વેચનારઃ
બી. પી. માદન.
હેલ્થ હોમ સાન્ટાકરૂઝ, } મુંબઈ.